

### **1. Quali sono le ore della giornata in cui è opportuno ridurre l'esposizione all'aria aperta durante le ondate di calore?**

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 24-48 ore (livelli 2 e 3 del bollettino), deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le 11.00 e le 18.00. In particolare, nelle ore più calde della giornata si sconsiglia l'accesso ai parchi e alle aree verdi, dove possono essere presenti elevati livelli di ozono nell'aria.

L'aumento della concentrazione di ozono nell'aria costituisce un problema di sanità pubblica in particolare per i gruppi di popolazione maggiormente sensibili quali i bambini, gli anziani, i soggetti affetti da asma, patologie respiratorie e cardiovascolari; questi ultimi possono manifestare sintomi e/o aggravamento del quadro clinico preesistente. Inoltre, durante le ore più calde della giornata deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta.

### **2. Quali sono le precauzioni da seguire per una corretta preparazione e conservazione degli alimenti?**

Quando arriva il gran caldo occorre fare molta attenzione alla corretta preparazione e conservazione dei cibi. Le temperature elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e aumentano il rischio di gastroenteriti e intossicazioni alimentari, specialmente nei bambini.

In caso di gastroenterite, reintegrare i liquidi persi facendo bere quantità adeguate di soluzione reidratante orale, a piccoli sorsi se c'è anche vomito; evitare cibi molto grassi, bevande molto zuccherate, integratori per lo sport e succhi di frutta. Per evitare tali rischi occorre osservare alcune semplici regole:

- rispettare rigorosamente la data di scadenza del prodotto o quella entro la quale è preferibile il consumo
- lavarsi sempre le mani prima di procedere alla preparazione dei cibi
- lavare bene la frutta, le verdure e tutti i cibi che si consumano crudi, facendo attenzione che non vengano a contatto con altri alimenti o con piani di lavoro sporchi per evitare il rischio di contaminazione crociata
- consumare i cibi cotti nel più breve tempo possibile
- evitare di lasciare cibi deperibili (es. latte, latticini, dolci a base di crema, carne, pesce etc.) a temperatura ambiente, ma conservarli in frigorifero
- quando si conservano i prodotti alimentari nel frigorifero è consigliabile:
  - seguire le istruzioni riportate sulle confezioni per le modalità di conservazione
  - conservare preferibilmente gli alimenti cotti in compartimenti separati e lontani da quelli crudi; è consigliabile utilizzare appositi contenitori, per evitare che alimenti diversi vengano a contatto fra di loro; ad esempio evitare di tenere il pesce assieme alle carni
- nel caso di alimenti congelati o surgelati controllare le indicazioni riportate sulle confezioni relative alla temperatura di conservazione del prodotto; ricordare che i cibi scongelati non possono essere più ricongelati

### **3. Si può svolgere attività sportiva all'aria aperta durante le giornate estive più calde?**

Si, ma va comunque evitata la fascia oraria dalle 11.00 alle 18.00 e bisogna prestare particolare attenzione ad una adeguata idratazione. Inoltre, nei giorni molto caldi, evitare le aree verdi, dove si registrano le maggiori concentrazioni di ozono.

#### **4. Quali precauzioni si devono adottare quando si esce di casa in una giornata molto calda?**

Ripararsi la testa con un cappello leggero a falde larghe; in auto usare tendine parasole. All'interno di un'automobile le temperature possono raggiungere velocemente valori molto elevati. Evitare di lasciare i bambini da soli in macchina, anche se per brevi soste. (vedi opuscolo [Estate sicura - Mai lasciare i bambini soli in macchina](#)) Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione. Usare creme solari protettive e occhiali da sole. Chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità al dolore.

#### **5. Che cosa è preferibile mangiare in estate?**

In generale è meglio consumare pasti leggeri, preferire la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consumare molta frutta e verdura. Qualche gelato è concesso, ma si consigliano quelli al gusto di frutta, meno calorici. Evitare i pasti abbondanti, preferendo quattro, cinque piccoli pasti durante la giornata.

#### **6. Quanto e cosa è consigliabile bere in estate?**

E' importante bere, anche in assenza dello stimolo della sete. Si consiglia di bere almeno due litri al giorno, salvo diverso parere del medico, di moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie, di evitare gli alcolici e di limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina (caffè, tè nero etc.)