



COMUNE DI TORO

(PROVINCIA di CAMPOBASSO)

www.comune.toro.cb.it info@comune.toro.cb.it

UFFICIO DEL SINDACO

AVVISO DI ALLERTA METEO

Si rende noto alla cittadinanza che il Servizio di Protezione Civile della Regione Molise ha emanato un avviso di **ALLERTA METEO “ROSSA”** per **rischio BIOCLIMATICO** dalla data odierna e per le prossime 72 ore, indicando i seguenti fenomeni previsti:

“PERSISTENZA DI TEMPERATURE ED UMIDITA’ RELATIVE ELEVATE, CHE DETERMINANO LA PERCEZIONE DI FORTE DISAGIO BIOCLIMATICO. IL DISAGIO SARA’ MAGGIORMENTE PERCEPITO DURANTE LE ORE CENTRALI, CON PICCO MASSIMO DURANTE LA GIORNATA DI LUNEDI’ 12 AGOSTO.”

Come descritto dal Ministero della Salute, si raccomandano le seguenti indicazioni da seguire durante il periodo sopra descritto:

- Evita l’esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00)
- Evita le zone particolarmente trafficate, ma anche i parchi e le aree verdi, dove si registrano alti valori di ozono, in particolare per bambini molti piccoli, gli anziani, le persone con asma e altre malattie respiratorie, le persone non autosufficienti o convalescenti;
- Evita l’attività fisica intensa all’aria aperta durante gli orari più caldi della giornata;
- Trascorri le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandoti spesso con acqua fresca;
- Utilizza correttamente il condizionatore;
- Trascorri alcune ore in un luogo pubblico climatizzato, in particolare nelle ore più calde della giornata;
- Indossa indumenti chiari, leggeri, in fibre naturali (es. cotone, lino), riparatili la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole;
- Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo;
- Bevi liquidi, moderando l’assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche;
- Segui un'alimentazione leggera, preferendo la pasta e il pesce alla carne ed evitando cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca. Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne,) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di disturbi gastroenterici;
- Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso, ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica;



COMUNE DI TORO

(PROVINCIA di CAMPOBASSO)

www.comune.toro.cb.it info@comune.toro.cb.it

UFFICIO DEL SINDACO

- Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riponi in frigo quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C;
- Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11.00-18.00). Non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste;
- Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole;
- Assicurati che le persone malate o costrette a letto non siano troppo coperte;
- Offri assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute;
- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico.

Toro, 10.08.2019

Il Sindaco del Comune di Toro
F.to Ing. Roberto Quercio