

## Comunicato stampa

# L'estate è arrivata: sole, caldo e...alcuni consigli

Bellinzona, 19 giugno 2018

**L'estate è arrivata! Previsti un aumento sensibile delle temperature e dell'umidità nei prossimi giorni. Il Gruppo operativo salute e ambiente (GOSA) del Dipartimento della sanità e della socialità ricorda alla popolazione alcune semplici regole per godersi appieno la stagione estiva e le belle giornate all'aria aperta.**

Utile e importante tener presente che, all'inizio della stagione estiva, tutti hanno bisogno di alcuni giorni per adattarsi al caldo. È quindi consigliato aumentare l'apporto di liquidi, moderare l'esposizione al sole e ridurre le attività all'aperto.

In caso di caldo intenso, anche le persone che godono di buona salute possono soffrire di forti disagi se esposte a temperature elevate e per un periodo di tempo prolungato. In questi casi il corpo non riesce infatti a dissipare il calore in eccesso, e aumenta così il rischio di problemi potenzialmente gravi come il colpo di sole e il colpo di calore. Quest'ultimo, in particolare, non è per forza legato a un'esposizione diretta al sole, ma può – ad esempio – verificarsi quando le persone si trovano in locali chiusi, poco ventilati, con temperature e umidità elevate. Durante le allerte canicola invitiamo tutti a seguire alcune semplici raccomandazioni:

- bere molta acqua e consumare pasti leggeri, frutta e verdura
- evitare sforzi intensi nelle ore di maggiore insolazione (tra le 12 e le 16)
- impedire al caldo di entrare nelle case, oscurando le finestre durante il giorno e arieggiando durante la notte
- rimanere in casa o in zone fresche e, se possibile, in ambienti climatizzati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 12 e le 16)
- proteggere adeguatamente la pelle contro gli effetti nocivi del sole con un abbigliamento adeguato e l'applicazione di crema solare (info su [www.legacancro.ch/melanoma](http://www.legacancro.ch/melanoma) )
- verificare se vi siano persone tra vicini, parenti, conoscenti che necessitano di aiuto ed offrire loro il proprio sostegno

Per le persone sensibili – lattanti, bambini piccoli, anziani fragili, persone affette da malattie croniche o che assumono farmaci regolarmente – è inoltre consigliabile:

- fare più spesso la doccia o il bagno e aumentare l'apporto di liquidi
- avvisare i vicini o i servizi sociali se devono passare un periodo da soli
- consultare il medico o il farmacista
- in caso di urgenza, rivolgersi al servizio 144

Bellinzona, 19 giugno 2018

Ricordiamo che dall'anno scorso eventuali allerte canicola vengono diramate esclusivamente da MeteoSvizzera.

Sono allegati a questo comunicato stampa due volantini concernenti la campagna **#calurasenzapaura** e le **5 semplici regole in caso di canicola**.

Maggiori informazioni sono disponibili sui siti internet [www.ti.ch/gosa](http://www.ti.ch/gosa) e [www.ti.ch/calurasenzapaura](http://www.ti.ch/calurasenzapaura).

Le allerte canicola saranno segnalate sulla «Carta dei pericoli» di MeteoSvizzera ([www.meteosvizzera.ch](http://www.meteosvizzera.ch)), disponibile anche come «app» per telefonini, con allerte personalizzabili in funzione del proprio domicilio o luogo di lavoro.

Per ulteriori informazioni rivolgersi a:

**Martine Bouvier Gallacchi**, Medico capo del Servizio di promozione e valutazione sanitaria,  
Presidente GOSA, [martine.bouviergallacchi@ti.ch](mailto:martine.bouviergallacchi@ti.ch), tel. 091 / 814 30 60