



CITTÀ DI MONOPOLI  
(Provincia di Bari)

\*\*\*

VI^ Area Organizzativa – Polizia Locale  
Ufficio di Protezione Civile comunale

Prot.nr. \_\_\_\_\_/ del \_\_\_\_\_

Monopoli, 14 giugno 2010

Al Signor Sindaco  
e all'U.R.P. comunale  
S E D E

OGGETTO: **PROTEZIONE CIVILE COMUNALE** - Informazioni per la salute pubblica.  
Vademecum per l'emergenza estate . (Fonte ANSA)

***Caldo: l'antidoto? cibi leggeri e tanta acqua***

**Cibi leggeri e soprattutto tanta acqua: sono questi gli "antidoti" al gran caldo atteso da domani nella maggior parte d'Italia, con punte che potranno sfiorare i 40 gradi nel Sud. Ecco le regole consigliate dagli esperti:**

- **BERE MOLTO:** almeno un litro d'acqua al giorno, meglio due. E' una regola per tutti, ma in particolare per gli anziani perché il loro meccanismo di regolazione termica non funziona più in modo ottimale. Bene anche i succhi di frutta, ricchi di sali minerali. Non bisogna invece esagerare con bevande gassate, zuccherate e ricche di caffeina.
- **CIBI LEGGERI:** mangiare poco e preferire cibi leggeri, poco salati e facili da digerire, suddivisi in 4 o 5 pasti nella giornata. Non concentrare troppi grassi e proteine in un unico pasto. Frutta (come agrumi, fragole, meloni che contengono fino al 90% di acqua) e verdure fresche ricche di antiossidanti (peperoni, pomodori, carote, lattughe) sono ideali contro il caldo. Attenzione a conservare correttamente i cibi, soprattutto carni, latticini, dolci con creme, gelati.
- **EVITARE LE ORE CALDE:** nelle ore più calde, fra le 11 e le 18, si consiglia di non uscire e di evitare attività fisica intensa, giochi e sport all'aperto; bambini, anziani e convalescenti dovrebbero evitare anche zone molto trafficate.
- **VESTITI COMODI E LEGGERI:** preferire abiti in cotone, lino e fibre naturali. A contatto con le fibre sintetiche, infatti, il sudore può provocare reazioni allergiche.
- **SOLE:** proteggersi con filtri solari e non esporsi al sole fra le 11,00 e le 16,00 per evitare eritemi e scottature.
- **IMPIANTI DI CONDIZIONAMENTO:** prima di metterli in funzione, i condizionatori di casa e quelli dell'automobile vanno smontati e puliti. Nei piccoli e nei grandi impianti vanno sempre puliti i filtri (anche i più potenti), dove possono annidarsi spore e germi, e le vaschette in cui si forma la condensa.
- **IN AUTOMOBILE:** non lasciare mai persone o animali nell'auto parcheggiata al sole, nemmeno per poco tempo. Quando si entra in una macchina parcheggiata al sole iniziare il viaggio con i finestrini aperti o accendere il climatizzatore.
- **DOCCE TIEPIDE:** sono efficaci contro il caldo docce e bagni tiepidi (mai freddi) senza asciugarsi, e inoltre bagnarsi viso e braccia con acqua fresca riduce la temperatura del corpo.

(Fonte: [Ansa](#))

**Massima divulgazione.**

IL DIRIGENTE VI ^ AREA ORGANIZZATIVA  
Comandante del Corpo di Polizia Municipale  
(Magg. Dott. Michele Palumbo)