

Allerta canicola: come proteggersi dai colpi di calore e di sole

È iniziato il periodo di canicola e anche le persone in salute sono a rischio colpo di sole e di calore.

Il [Gruppo operativo Salute e Ambiente \(GOSA\)](#) del [Dipartimento cantonale della sanità e della socialità](#) ricorda alla popolazione che, in caso di canicola prolungata, anche le persone che godono di buona salute possono soffrire forti disagi dovuti alla ridotta capacità del corpo di dissipare il calore in eccesso ed essere a rischio di sviluppare patologie particolarmente gravi quali il colpo di sole e il colpo di calore.

È quindi fortemente raccomandato ridurre le attività all'aperto e moderare l'esposizione al sole.

Raccomandazioni per tutta la popolazione:

- bere molta acqua del rubinetto e consumare pasti leggeri, con molta 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
- stare 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 legacancro.ch/melanoma)
- verificare se via siano persone tra i vicini, parenti, conoscenti che necessitano di aiuto per fronteggiare le ondate di caldo

Per le **persone particolarmente sensibili** alla canicola (bambine e bambini piccoli, persone anziane fragili, persone affette da malattie croniche e/o che assumono medicinali regolarmente) è, inoltre, consigliabile

- (far) fare più spesso la doccia o il bagno e di (far) bere molta acqua
- avvisare i vicini o i servizi sociali se si deve passare un periodo da soli
- consultare la medica o il farmacista
- in caso di urgenza, rivolgersi al servizio 144

Maggiori informazioni sono disponibili sul sito internet della campagna estiva "[Calura senza paura](#)".

Le allerte canicola sono segnalate sulla "Carta dei pericoli" di [MeteoSvizzera](#), disponibile anche come app per telefono, con allerte personalizzabili in funzione del proprio domicilio o luogo di lavoro.