

Venerdì di fuoco con temperature oltre i 38 gradi

Diffuso per oggi dalla Prefettura di Piacenza un allerta meteo

PIACENZA

● “Codice giallo per temperature estreme per sottozona di allerta H1 e H2”. E’ il linguaggio tecnico usato dalle istituzioni, in particolare della Prefettura di Piacenza, per avvisare ottanta tra istituzioni, enti pubblici, pubbliche amministrazioni, forze dell’ordine, presenti sul territorio, che nella giornata di oggi si potranno raggiungere temperature estreme, oltre i 38 gradi centigradi. Secondo il sito dell’Aeronautica militare, alle 17 si dovrebbero toccare i 39 gradi in città.

L’allerta meteo, diramato dalla Regione Emilia-Romagna in collaborazione con Agenzia prevenzione ambiente energia dell’Emilia Romagna (Arpae) evidenzia come comprese nella zona gialla ci siano la pianura piacentino-parmense (sottozona H2) e la bassa collina piacentino-parmense (sottozona H1); invita gli ottanta destinatari a segnalare tempestivamente alla Prefettura di Piacenza, come da prassi, situazioni di potenziale rischio per le persone e per i beni.

Le previsioni per la giornata di domani danno per oltrepassato il picco subtropicale con temperature in discesa, sia pur alte. La massima a Piacenza, secondo Arpae, dovrebbe assestarsi intorno ai 34 gradi (36 secondo l’Aeronautica militare) con una minima di 25 grazie all’influenza di deboli precipitazioni pomeridiane (1 mm di acqua).

I consigli per gli anziani

In vista di temperature che proseguiranno anche domani e domenica **Senior Italia FederAnziani** ha rilanciato il proprio decalogo per gli anziani e le persone con fragilità.

Restare a casa dalle 12 alle 17, ovvero nelle ore più calde della giornata. Stare all’ombra o in ambienti ventilati. Evitare anche attività fisica in questo arco di orario; bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno (anche in assenza dello stimolo della sete) e moderare l’assunzione di bibite gassate, zuc-



Ci si rinfresca al fontanino...



... e con i piedi in acqua in piscina

Secondo l’Aeronautica militare toccheremo i 39 gradi

Domani invece si dovrebbe scendere intorno ai 36

cherate, alcoliche o ricche di caffeina; alimentazione fresca e leggera, ovvero mangiare frutta fresca di stagione e verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe, evitando cibi fritti e grassi; arieggiare spesso la casa; esporsi il meno possibile al sole (consigliato l’utilizzo di occhiali da sole, cappelli, creme solari ad alto fattore protettivo); all’aperto, ma anche in casa, vestirsi leggeri scegliendo tessuti adatti alla stagione come il lino; rinfrescarsi spesso con docce o bagni tiepidi, senza esagerare con gli sbalzi di temperatura, oppure bagnarsi spesso viso e braccia con acqua fresca; non entrare subito in un’auto parcheggiata al sole ma prima aprire gli sportelli per far arieggiare l’abitacolo; non cambiare l’assunzione della terapia per nessun motivo senza contattare il medico; prediligere vacanze in zone collinari.

.fri.

