



provincia di **alessandria**

DIPARTIMENTO AMBIENTE TERRITORIO E INFRASTRUTTURE
DIREZIONE AMBIENTE E PIANIFICAZIONE
SERVIZIO PROTEZIONE CIVILE E COORDINAMENTO -
FORMAZIONE VOLONTARIATO

BOLLETTINO STAMPA
SALA OPERATIVA PROVINCIALE
N°1 del 7 FEBBRAIO

I CONSIGLI DEL MINISTRO DELLA SALUTE PER FRONTEGGIARE IL FREDDO

Ecco cosa si deve e non si deve fare:

1. Regolate la temperatura degli ambienti interni verificando che la stessa sia conforme agli standard consigliati e curate l'umidificazione degli ambienti di casa riempiendo le apposite vaschette dei radiatori: una casa troppo fredda e un'aria troppo secca possono costituire un'insidia per la salute. Può essere opportuno provvedere all'isolamento di porte e finestre, riducendo gli spifferi con appositi nastri o altro materiale isolante
2. Abbiate cura di aerare correttamente i locali: l'intossicazione da monossido di carbonio è assai frequente e può avere conseguenze mortali
3. Se usate stufe elettriche o altre fonti di calore (come la borsa di acqua calda) evitate il contatto ravvicinato con le mani o altre parti del corpo
4. Prestate particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti, controllando anche la loro temperatura corporea
5. Mantenevi contatti frequenti con anziani che vivono soli (familiari, amici o vicini di casa) e verificate che dispongano di sufficienti riserve di cibo e medicinali. Segnalate ai servizi sociali la presenza di senzatetto, in condizioni di difficoltà.
6. Assumete pasti e bevande calde (almeno 1 litro e ½ di liquidi), evitate gli alcolici perché non aiutano contro il freddo, al contrario, favoriscono la dispersione del calore prodotto dal corpo
7. Uscite nelle ore meno fredde della giornata: evitate, se possibile, la mattina presto e la sera soprattutto se si soffre di malattie cardiovascolari o respiratorie
8. Indossate vestiti idonei: sciarpa, guanti, cappello, ed un caldo soprabito, sono ottimi ausili contro il freddo
9. Proteggetevi dagli sbalzi di temperatura quando passate da un ambiente caldo ad uno freddo e viceversa
10. Se viaggiate in automobile non dimenticate di portare con voi coperte e bevande calde

Fonte: D.G. Prevenzione sanitaria - CCM - Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie - Ministero della Salute

Dipartimento Ambiente, Territorio ed Infrastrutture

Direzione Ambiente e Pianificazione

Servizi: Protezione Civile e Coordinamento - Formazione Volontariato

Via Galimberti, 2 - 15100 Alessandria

Tel: 0131\304767

Fax: 0131\304535

Email: ante.ferraris@provincia.alessandria.it

