

Ufficio Stampa della Provincia autonoma di Trento

Piazza Dante 15, 38122 Trento

Tel. 0461 494614 - Fax 0461 494615

uff.stampa@provincia.tn.it

COMUNICATO n. 2075 del 03/08/2017

Prosegue l'ondata di caldo, i consigli per affrontarla

Oggi, giovedì 3 agosto, e fino a sabato 5 molto soleggiato e molto caldo con qualche rovescio o temporale al pomeriggio-sera, localmente intenso. Domenica 6 ancora soleggiato e caldo al mattino; nel corso della giornata nubi in aumento e rovesci e temporali diffusi. Lunedì 7 soleggiato e più fresco. Questo è il bollettino sintetico aggiornato di Meteotrentino. Proseguono quindi gli effetti dell'alta pressione di origine africana che ha portato temperature elevate che dureranno fino a domenica 6 agosto. In Valle dell'Adige, in particolare, sono previste temperature superiori ai 35 °C per più giorni, almeno fino a domani, venerdì 4 agosto, con un picco che potrebbe arrivare, nella zona di Rovereto, a 38°. Sono possibili anche, soprattutto nel fine settimana, temporali o rovesci di forte intensità.

Per contrastare gli effetti di questa ondata di caldo, ricordiamo i principali consigli di comportamento rivolti alla popolazione, in particolare anziana, contenuti nell'allerta emessa dalla Protezione Civile:

- bere molta acqua (almeno 10 bicchieri al giorno), anche in assenza di sete;
- fare pasti leggeri, scegliendo cibi ricchi di acqua, privi di grassi e poco zuccherati;
- ridurre l'attività fisica;
- evitare sbalzi di temperatura connessi all'uso di condizionatori;
- fare frequenti bagni o docce e, al bisogno spugnature fresche;
- utilizzare abbigliamento leggero di fibre naturali, preferibilmente di colore chiaro

Per completezza di informazione si ricorda che, in caso di bisogno, è opportuno rivolgersi al proprio medico di famiglia.

()