

Allarme caldo: i consigli di Opi Firenze-Pistoia per cittadini e infermieri
I suggerimenti per evitare malori arrivano dal presidente dell'Ordine interprovinciale delle professioni infermieristiche

Firenze, 28 giugno 2025 – Il caldo di questi giorni non dà tregua ed è quindi necessario seguire alcune buone pratiche per evitare di subirne gli effetti. Ecco allora alcune indicazioni dal **presidente dell'Ordine delle professioni infermieristiche interprovinciale Firenze-Pistoia, David Nucci**.

«I consigli possono sembrare scontati e può apparire banale ripeterli ogni anno – spiega Nucci – ma la nostra esperienza sul campo ci dimostra che non è così: **i pronto soccorso, durante i picchi di calore, registrano ogni anno un'affluenza importante di persone che hanno appunto ignorato questi accorgimenti**, non valutando attentamente la propria resistenza all'afa e accusando poi dei malori. È dunque fondamentale, prima di tutto, informarsi sul trend della giornata, attraverso i numerosi canali specializzati in previsioni meteo. Nel caso di allerta caldo, è opportuno, soprattutto se si è anziani o se si hanno problemi di salute, provare a **riorganizzare per quanto possibile la propria giornata**. Alcuni piccoli esempi sono spostare l'orario in cui si va a fare la spesa, si prenotano visite mediche o si esce a piedi, puntando alle ore meno calde. Lo raccomandiamo soprattutto agli anziani che spesso si mettono in movimento anche nel pieno dell'afa. Se si è comunque obbligati a uscire, consigliamo di usare l'auto attivando l'aria condizionata e, qualora non la si abbia a disposizione, di farsi accompagnare da un familiare. Nel caso di persone più giovani e in salute, durante le giornate di allerta afa, si consiglia comunque di **evitare l'attività fisica all'aperto, ma anche il lavoro nelle ore più calde**, peraltro vietato anche da una recente ordinanza del presidente della Regione».

Un altro accorgimento importante è bere adeguatamente. «Occorre rimanere idratati, non solo bevendo a casa e sul luogo di lavoro – continua Nucci – ma anche **portandosi sempre dietro un po' di acqua, da consumare durante i trasferimenti da e per i luoghi di lavoro**. Alcuni consigli specifici vogliamo darli ai nostri colleghi **infermieri, soprattutto a coloro che operano a domicilio o nell'emergenza urgenza**. È importante non sottovalutare i rischi del caldo, facendo attenzione a essere idratati e a cogliere eventuali segnali di stanchezza o affaticamento. Da non sottovalutare anche la **corretta temperatura nei luoghi di lavoro**, per evitare il caldo, ma anche un uso eccessivo dell'aria condizionata, che a volte può sottoporre sia il personale sanitario che i pazienti a sbalzi termici».

UFFICIO STAMPA



Lisa Ciardi e-mail: lisa@etaoin.it | mobile: 339.7241246

etaoin media & comunicazione

via Roma, 259 | 50058 Signa (Fi) | fax - phone: 055.8734070