

Ondate di calore, i consigli di Opi Firenze - Pistoia
«La prevenzione è il primo strumento per proteggere le persone più fragili»

Firenze, 24 luglio 2026 - Temperature elevate e afa mettono a dura prova la salute dei cittadini. Le ondate di calore, sempre più frequenti e intense come dimostrano anche i picchi raggiunti anche in Toscana, rappresentano infatti un fattore di rischio soprattutto per anziani, persone affette da patologie croniche, bambini e soggetti fragili. Per questo **l'Ordine delle Professioni Infermieristiche Interprovinciale Firenze Pistoia invita a non abbassare la guardia e a mettere in pratica semplici accorgimenti** che possono prevenire situazioni di emergenza.

«Ogni estate assistiamo a un incremento degli accessi al pronto soccorso per malori e problemi legati alle alte temperature – afferma il presidente dell'OPI Firenze - Pistoia, **David Nucci** –. Molti di questi episodi possono essere evitati con una corretta prevenzione. Bere acqua con regolarità, limitare gli spostamenti e l'attività fisica nelle ore più calde, mantenere freschi gli ambienti domestici e seguire le indicazioni del proprio medico se si soffre di malattie croniche sono comportamenti semplici ma estremamente efficaci».

Opi Firenze - Pistoia evidenzia quindi l'importanza di seguire alcuni semplici ma fondamentali consigli: mantenere una corretta idratazione anche quando non si avverte lo stimolo della sete, preferire pasti leggeri, ricchi di frutta e verdura, limitando invece alcol e caffè che aumentano la disidratazione, evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore centrali della giornata e indossare abiti leggeri e traspiranti. È inoltre essenziale non modificare autonomamente eventuali terapie farmacologiche e rivolgersi al proprio medico o ai professionisti sanitari in caso di dubbi.

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