

[6) L'esposizione all'aria aperta

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 24-48 ore, deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le **12.00 e le 18.00**. In particolare, è **sconsigliato** l'accesso ai giardini ed alle aree verdi (campagne) ai **bambini** molto piccoli, agli **anziani**, alle **persone non autosufficienti** o alle **persone convalescenti**. Inoltre, deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.

[7) Alla giusta temperatura

Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità garantisce un buon comfort e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno.

Soggiornare, anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati rappresenta un sistema di prevenzione efficace per combattere gli effetti del caldo.

ATTENZIONE: I ventilatori meccanici, accelerano soltanto il movimento dell'aria ma non abbassano la temperatura ambientale. Per tale ragione i ventilatori non devono essere indirizzati direttamente sul corpo.

[8) Importante l'assunzione di liquidi

Bere molta acqua e mangiare frutta fresca (ad esempio la pesca e la peregrina contengono circa il 90% di acqua ed il melone l'80%).

Gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete.

Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato o che hanno problemi di ritenzione idrica che devono consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi.

Devono essere evitate bevande alcoliche o contenenti caffeina.

[9) L'alimentazione e la conservazione degli alimenti

Evitare pasti pesanti, meglio consumare spesso pasti leggeri durante l'arco della giornata.

Le temperature ambientali elevate possono agire sulla corretta conservazione domestica degli alimenti, pertanto si raccomanda attenzione alle modalità di conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati, ecc...).

[10) Occhio all'abbigliamento

I vestiti devono essere leggeri e comodi, di cotone, lino o fibre naturali. Devono essere evitati quelli in fibre sintetiche.

Se si ha un familiare malato e costretto a letto, assicurarsi che non sia troppo coperto.

All'aperto è **utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro** per proteggere la testa dal sole diretto.

Proteggere la pelle dalle scottature con creme solari con alto fattore protettivo.



Assessorato e Corpo di
Polizia Municipale

presentano

Un'Estate serena e difesa

10 consigli
utili per difendersi
dalle
**ONDATE
DI CALORE**

**CORPO DI POLIZIA MUNICIPALE
PROTEZIONE CIVILE**

70054 GIOVINAZZO Tel. 0803942014

e-mail: pm.comando@libero.it

[1) Cos'è un'ondata di calore?

Con il termine **ondata di calore** si indica un **periodo prolungato** (che può durare giorni o settimane) di condizioni meteorologiche estreme caratterizzate da **temperature elevate**, al di sopra dei valori usuali, ed in alcuni casi da **alti tassi di umidità relativa**.

[2) Quali sono gli effetti del caldo sull'organismo?

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni ambientali questo meccanismo non è sufficiente. Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto elevato, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo non si raffredda in maniera efficiente e la temperatura corporea può aumentare, fino a valori così elevati (superiore ai 40°C) da danneggiare gli organi vitali dell'organismo. La capacità di termoregolazione di un individuo è fortemente condizionata da diversi fattori come l'età (ridotta nei bambini molto piccoli e negli anziani), uno stato di malattia e presenza di febbre, la presenza di alcune patologie croniche, l'assunzione di alcuni farmaci, l'uso di droghe e alcool.

[3) Chi sono i soggetti a rischio?

Le **persone anziane** hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo

e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura; tra questi chi soffre di malattie cardiovascolari, di ipertensione, di patologie respiratorie croniche, di insufficienza renale cronica, di malattie neurologiche è a maggior rischio.

Le persone non autosufficienti poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi

I neonati e i bambini piccoli per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione.

Le persone che assumono regolarmente farmaci che possono compromettere la termoregolazione fisiologica o aumentare la produzione di calore.

ATTENZIONE: Anche chi fa **esercizio fisico** o svolge **un lavoro intenso all'aria aperta** può disidratarsi più facilmente degli altri!

[4) Quali sono i sintomi?

Le malattie associate al caldo possono presentarsi con sintomi minori, come **crampi, svenimenti, spossatezza e gonfiori (edemi)**, o di maggiore gravità, come lo **stress da calore e il colpo di calore**.

[5) A chi rivolgersi in caso di un problema di salute?

Il medico di famiglia è la prima persona da consultare,

Perché è certamente la persona che meglio conosce le condizioni personali e familiari del proprio assistito.

Durante le ore notturne o nei giorni festivi chiamare il medico del **Servizio di guardia medica** (continuità assistenziale) attivo:

tutti i giorni feriali dalle ore **20 di sera fino alle ore 8 del mattino successivo**.

Il sabato e la domenica **fino alle ore 8 del lunedì mattina**.



080.3947805

Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo attivare immediatamente il servizio di **Emergenza sanitaria**, chiamando il **118**.



CALL CENTER 1500
"Emergenza caldo"

Il Ministero della Salute ha attivato il call center **1500 gratuito** - sui rischi delle ondate di calore.

Tutti i giorni a partire dal 1° giugno e fino al 31 agosto, dalle 8.00 alle 20.00, operatori appositamente formati, insieme a personale medico, risponderanno ai quesiti degli utenti e offriranno informazioni su:

consigli su come difendersi dai rischi del caldo
indirizzi e numeri utili dei servizi socio-sanitari attivati sul territorio
segnalazioni delle ondate di calore sulle 17 città monitorate dal Dipartimento della Protezione civile.

collegandosi al sito internet

http://www.protezione.civile.it/cms/view.php?dir_pk=52&cms_pk=14318

si riceveranno informazioni sui livelli di allerta delle condizioni meteorologiche