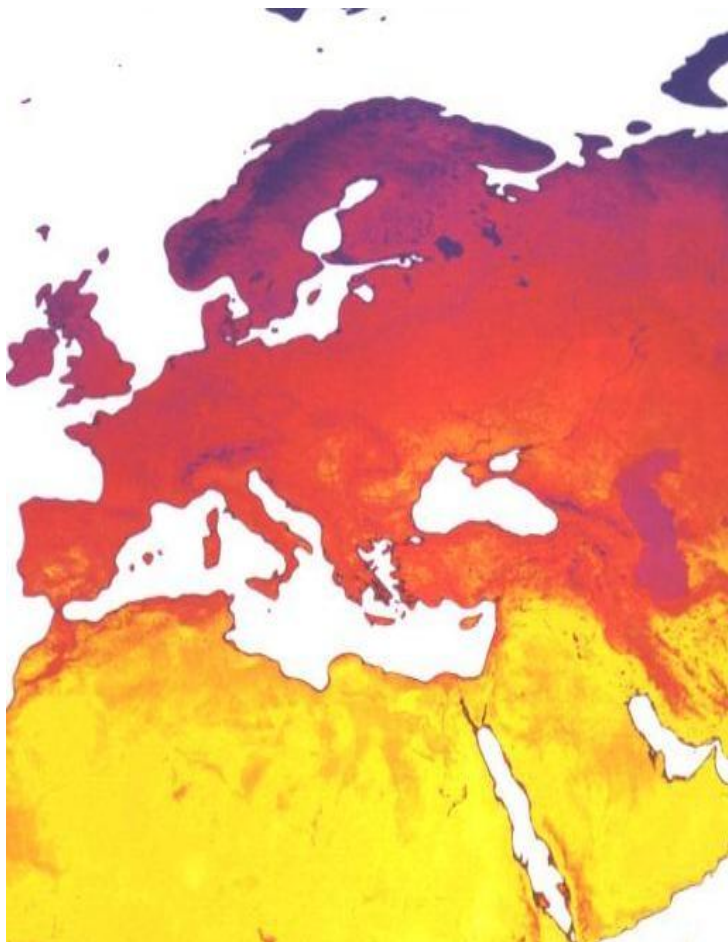


# PREVENZIONE DELLA SALUTE DALLE ONDATE DI CALORE

## OPUSCOLO INFORMATIVO

*A cura del Dipartimento Regionale della Protezione Civile*



## Prevenzione della salute dalle Ondate di Calore

### Premessa

L'attività di informazione è uno strumento efficace a mitigare il rischio di esposizione alle ondate di calore per quella parte di popolazione particolarmente vulnerabile. Il Dipartimento Regionale della Protezione Civile ha predisposto questo OPUSCOLO INFORMATIVO al fine di far conoscere i rischi derivanti dal grande caldo, ed a fornire consigli e norme comportamentali utili per minimizzare i disagi e risolvere i problemi di salute. Detta iniziativa rientra tra quelle previste nel 'Progetto di Comunicazione Pubblica per la prevenzione dall'impatto delle ondate di calore – Piano attività Estate 2007 -

### Sistema di rilevamento e Livelli di allarme

Sul territorio nazionale le temperature sono costantemente monitorate, e le previsioni delle Ondate di Calore sono predisposte giornalmente con l'emanazione di specifici Bollettini che vengono trasmessi alle autorità locali per consentire l'attuazione delle procedure di intervento ambientale, sociale e sanitario a protezione delle fasce più deboli della popolazione. Le modalità operative si basano sul sistema di prevenzione nazionale che prevede l'emanazione di un Bollettino di Pre-Alertamento / Alertamento che viene reso noto alla cittadinanza, anche con lo spot televisivo "Ondate di Calore", inserito nei palinsesti delle principali emittenti regionali.

Di seguito si riportano i LIVELLI di attenzione o di allarme che classificano i gradi di rischio per la salute a causa delle ondate di calore, LIVELLI che vengono utilizzati anche per diramare eventualmente l'allarme.

<b>Livello 0</b>	Temperature elevate (max 24°C) senza rischio per la popolazione
<b>Livello basso</b>	Temperature elevate (max 29°C) che non rappresentano un rischio rilevante per la popolazione
<b>Livello medio</b>	Temperature elevate (max 32°C) a rischio per la salute delle persone anziane e fragili
<b>Livello alto</b>	Le condizioni meteorologiche a rischio persistono per 3 o più giorni consecutivi: è in corso un'ondata di calore ad elevato rischio per la salute della popolazione

## **Emergenza Caldo: persone maggiormente a rischio**

Le problematiche legate alle ondate di calore variano, nella popolazione, in funzione sia dell'età che delle patologie eventualmente già presenti. Le persone più 'fragili', cioè quelle maggiormente vulnerabili alle conseguenze del caldo, sono:



- I soggetti di età superiore a 65 anni;
- I diabetici, cui è consigliata un'alimentazione con cibi ricchi d'acqua ma non troppo zuccherati;
- Gli ipertesi e tutti gli individui che fanno uso di farmaci;
- I soggetti con problemi renali;
- I soggetti flebopatici (ad esempio, sofferenti di varici);
- Soggetti non autosufficienti;
- Bambini;



## NORME COMPORTAMENTALI

Consigliate dal *Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle malattie* del Ministero della Salute



**RESTATE** in casa o al riparo in zone ombreggiate; tenete chiuse finestre e tapparelle durante il giorno; ventilate l'abitazione facendo uso di ventilatori; fate arieggiare la casa, con l'apertura delle finestre, solo nelle ore serali

**FATE** docce e bagni extra, nel caso in cui la temperatura superi i 35°

**BEVETE** molta acqua, anche in assenza dello stimolo della sete: è consigliabile bere almeno 2 litri di acqua naturale non fredda. Ai bambini aumentate l'apporto di liquidi.

Per le persone affette di particolari condizioni patologiche quali lo scompenso cardiaco, la cirrosi epatica o l'insufficienza epatica, l'assunzione di acqua deve essere invece contenuta. Si consiglia di pesarsi, al fine di scongiurare un'eccessiva ritenzione idrica, fenomeno che va comunque sempre riferito al medico curante per un'eventuale intervento terapeutico a base di diuretici.

**INDOSSATE** cappello e occhiali da sole; vestite con abiti di cotone o lino leggeri, possibilmente di colore chiaro; utilizzate specifici prodotti ad alta protezione per la pelle non coperta da abiti;

**VENTILATE** l'auto, qualora esposta ad una prolungata sosta sotto il sole, prima di accedervi;

**SE ASSUMETE FARMACI** non modificate le posologie prescritte; in particolare, se siete affetti da diabete, ipertensione, problemi cardio-circolatori e neurologici, consultate sempre il medico di famiglia;

**NEL CASO DI SINTOMI** quali: crampi, mal di testa, vomito, diarrea, febbre o spossatezza, rivolgetevi al medico di famiglia;

**SE SIETE SOLI**, rimanete in contatto durante il giorno con parenti e amici;

**IN CASO DI CEFALEA** provocata da un colpo di sole o da calore, fate impacchi con acqua fresca;

**FATE** pasti leggeri, con molta frutta e verdura; verificate attentamente la freschezza dei prodotti alimentari e la loro perfetta conservazione;



**TENETE IN EVIDENZA** i numeri di telefono utili di amici, parenti, e dei Servizi di Emergenza 118 e 113;

**EVITATE** di uscire nelle ore più calde della giornata, in particolare tra le 12 e le 17;

**IN CASO DI NECESSITA'**, se vi trovate fuori casa recatevi in luoghi ventilati o provvisti di condizionatori d'aria (in quest'ultimo caso, all'uscita, evitate di esporvi subito al calore esterno);

**EVITATE** l'uso di alcolici, di bevande ricche di caffeina, e di bevande molto fredde o gassate;

**EVITATE** l'attività sportiva e sforzi fisici;

**EVITATE** di utilizzare l'auto nelle zone di maggiore traffico urbano; se necessario viaggiare, fornitevi di bevande e vivande fresche;





## Consigli per le persone maggiormente a rischio

Anche brevi periodi, con temperature alte, possono causare, in individui 'fragili', dei problemi di salute.

In una giornata calda, è sconsigliato per chiunque: soggiornare in ambienti molto caldi, un'attività fisica intensa, trascorrere molte ore all'esposizione diretta del sole;

Per gli individui soggetti a patologie specifiche, quali;

- **Diabete:** è consigliata una alimentazione con cibi ricchi d'acqua;
- **Ipertensione:** limitare il moto, per non rischiare variazioni della pressione sanguigna;
- **Problemi renali:** è consigliata un'alimentazione povera di sali minerali;
- **Malattie venose:** è sconsigliato restare per troppo tempo in piedi, è consigliato rinfrescare le gambe con acqua fresca;

**Prestate particolare attenzione ai bambini, perché possono anche non esternare chiaramente i sintomi di disagio; provvedete a dissetarli con frequenza, anche in assenza di loro richiesta.**

### Per saperne di più

#### **Protezione Civile Nazionale**

Il bollettino quotidiano delle città coinvolte nel "Sistema Nazionale di Allarme per la prevenzione dell'impatto delle ondate di calore", è consultabile sul sito:

[www.protezionecivile.it](http://www.protezionecivile.it)

#### **Dipartimento Regionale della Protezione Civile**

questo opuscolo è scaricabile dal sito:

[www.protezionecivilesicilia.it](http://www.protezionecivilesicilia.it)

#### **Ministero della Salute**

E' possibile consultare un approfondito "Speciale", con i consigli del cardiologo e del pneumologo, ed i consigli per chi viaggia

[www.ministerosalute.it/speciali/prSpeciali.jsp](http://www.ministerosalute.it/speciali/prSpeciali.jsp)

#### **CCM Centro Naz. per la Prevenzione e Controllo Malattie**

E' possibile consultare il "Piano di Prevenzione Caldo Estate 2006"

[www.ccm.ministerosalute.it](http://www.ccm.ministerosalute.it)

