



COMUNE DI PARTINICO SERVIZIO COMUNALE PROTEZIONE CIVILE

Via Mons. Domenico Mercurio n°1 – Cap. 90047 Partinico (PA) -Tel 091-8907527 Fax 091-8901336

“ONDATE DI CALORE 2017”



AVVISO ALLA POPOLAZIONE

Per fare fronte agli eventi metereologici c.d. “Ondate di calore 2017” si porta a conoscenza che sul sito istituzionale dell’ente comune <http://www.comune.partinico.pa.it/> sono riportate le norme comportamentali consigliate dal Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle malattie del Ministero della Salute che in breve stabiliscono:

- Evitare di stare all’aria aperta tra le ore 12 e le 18, sono le ore più calde della giornata
- Fare bagni e docce d’acqua fredda, aiuta a ridurre la temperatura corporea
- Schermare i vetri delle finestre con persiane, veneziane o tende al fine di evitare il riscaldamento dell’ambiente
- Bere molta acqua. gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete
- Evitare bevande alcoliche, consumare pasti leggeri, mangiare frutta e verdure fresche. Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore nel corpo
- Indossare vestiti leggeri e comodi, in fibre naturali. Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, quindi la dispersione di calore
- Accertarsi delle condizioni di salute di parenti, vicini e amici che vivono soli e offrire aiuto. Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole
- Soggiornare anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati, per ridurre l’esposizione alle alte temperature.

In caso di necessità chiamare il proprio medico curante.

Per eventuali informazioni sulle ondate di calore contattare:

Ministero della salute	numero verde 1500
Punto di primo intervento dell’ASP Via Circonvallazione Partinico	091/8911227/8901873/8911368/
Sala Operativa Dipartimento Regionale Protezione Civile	numero verde 800404040
Sala Operativa Comune di Partinico Via Mons. D.co Mercurio 1 Partinico	091 8905193/8782840



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-Allertamento / Allertamento 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.

Livello 0	Temperature elevate (max 24°C) senza rischio per la popolazione
Livello basso	Temperature elevate (max 29°C) che non rappresentano un rischio rilevante per la popolazione
Livello medio	Temperature elevate (max 32°C) a rischio per la salute delle persone anziane e fragili
Livello alto	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;
- **Iperensione**: 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

Dipartimento Regionale della Protezione Civile

questo opuscolo è scaricabile dal sito:

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

CCM Centro Naz. per la Prevenzione e Controllo Malattie

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

www.ccm.ministerosalute.it

