



PROTEZIONE CIVILE REGIONE SICILIANA

SERVIZIO 55. RISCHIO AMBIENTALE E ANTROPICO

UOB 55.02 : UNITA' OPERATIVA PER IL RISCHIO SANITARIO, INDUSTRIALE, ANTROPICO

PREVENZIONE DELLA SALUTE DALLE ONDATE DI CALORE

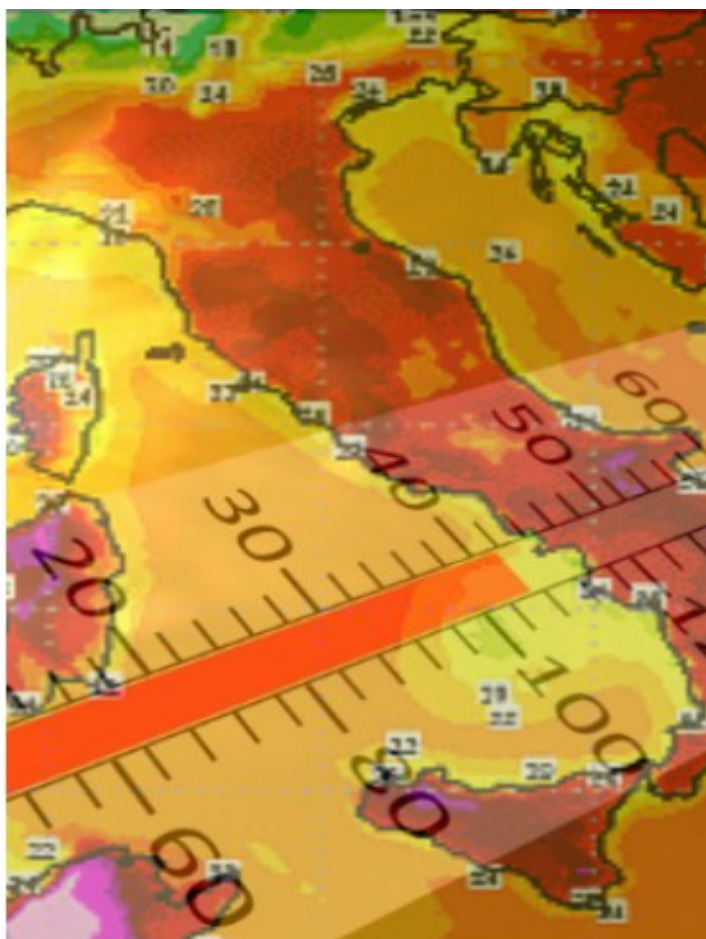
ESTATE 2016

OPUSCOLO INFORMATIVO

A cura del **Dipartimento Regionale della Protezione Civile**

SERVIZIO RISCHI AMBIENTALE E ANTROPICO

serviziorischiambientali@protezionecivilesicilia.it





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 la popolazione, soprattutto quella vulnerabile. Il D.R.P.C. SICILIA 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 2016.


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.


I bollettini emanati dal Ministero della Salute, Dipartimento Protezione Civile, e dal Dipartimento di Epidemiologia del Servizio Sanitario Regionale della Regione Lazio.

Livelli di rischio, cosa fare

-  **Livello 0** - Condizioni meteorologiche che non comportano rischi per la salute della popolazione

-  **Livello 1** - Pre-allerta. Condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore

-  **Livello 2** - Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione, in particolare nei sottogruppi di popolazione suscettibili

-  **Livello 3** - Ondata di calore. Condizioni ad elevato rischio che persistono per 3 o più giorni consecutivi



Emergenza Caldo: persone maggiormente a rischio

“È stato osservato che le ondate di calore non colpiscono la popolazione in maniera omogenea. Alcuni sottogruppi, infatti, risultano essere maggiormente vulnerabili per ragioni riconducibili a particolari condizioni personali, sociali e di salute” Quelle maggiormente vulnerabili alle conseguenze del caldo, sono:



- persone anziane con condizioni fisiche più compromesse;
- malati cronici, malattie croniche polmonari, cardiovascolari, diabete, malattie neurologiche;
- persone non autosufficienti, con difficoltà a regolare le temperature dell'ambiente in cui si trovano e l'assunzione di liquidi;
- persone che assumono regolarmente farmaci, alcuni meccanismi di azione di alcuni medicinali può essere potenziato dal caldo;
- neonati e bambini piccoli, sia per la ridotta superficie corporea che per la mancanza di una completa autosufficienza;
- persone giovani che svolgono esercizi fisici o lavoro intenso all'aria aperta possono disidratarsi facilmente.

Fonte: Ministero della Salute



NORME COMPORTAMENTALI

Consigli del Ministero della Salute



- vestitevi leggeri e comodi, cotone o lino, limitando l'attività fisica e le uscite nelle ore più calde (11.00 – 18.00);
- bere almeno 2 litri di acqua al giorno, salvo diverse indicazioni mediche, mangiare frutta e verdura;
- evitare pasti pesanti;
- evitare alcolici e limitare bevande gassate e zuccherate;
- arieggiare le automobili prima di partire;
- in casa o in ufficio schermate le finestre esposte al sole possibilmente dall'esterno (se possibile), arieggiare nelle ore notturne;
- se possibile utilizzare gli impianti di aria condizionata (ore più calde) facendo attenzione agli sbalzi termici da un ambiente ad un altro;
- la temperatura dei condizionatori non deve essere molto bassa, compresa tra i 24 e 26 gradi (consigliabile 6/7 gradi al di sotto di quella esterna);
- orientare i ventilatori in modo da far girare l'aria e non direttamente su persone;
- prestate attenzione a chi è più a rischio.



LE RACCOMANDAZIONI IN PIU'

- ANZIANI fate particolare attenzione al caldo eccessivo, portate con voi mentre vi spostate anche per casa un telefono così da poter chiamare in caso di malore;
- BAMBINI non fateli stare all'aria aperta nelle ore calde, proteggete la loro pelle con prodotti adatti;
- PER CHI ASSUME FARMACI consigliatevi con il vostro medico per sapere se i farmaci che prendete hanno controindicazioni correlabili al caldo eccessivo;
- PAZIENTI IPERTESI E CARDIOPATICI fate attenzione ai cali di pressione, controllatela spesso e se il caso aggiustare la terapia farmacologica;
- I DIABETICI bevete acqua più della norma ed aumentate i controlli della glicemia evitando di esporvi troppo al sole;
- INSUFFICIENZA RENALE E DIALISI fate attenzione al peso ed alla pressione arteriosa, il caldo aumenta gli sbalzi di pressione;
- DISTURBI PSICHICI sono i familiari ad adottare precauzioni contro il caldo, perché il minore grado di consapevolezza può portare tali persone a comportamenti a rischio;
- PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI seguire con cura tutte le indicazioni in questi casi, chi se ne prende cura deve garantire sempre una buona idratazione, e regolare la temperatura dell'ambiente in cui vivono, farli bere molto e mangiare frutta e verdura;
- LAVORI INTENSIVI ALL'ARIA APERTA fare attenzione a compiere pause regolari e in luoghi freschi, bere adeguatamente al reintegro di liquidi e sali persi.



PER SAPERNE DI PIU'

- Dipartimento Protezione Civile
- Protezione civile - Servizio meteo
- Istituto Superiore di Sanità
- ANSA Meteo
- Meteosat on line
- Ministero della Difesa - Servizio meteo
- Organizzazione mondiale della meteorologia
- Centro di competenza nazionale
Dipartimento di Epidemiologia SSR Regione Lazio
- Protezione Civile Regione Siciliana