



**Presidenza della Regione Siciliana
Dipartimento della Protezione Civile**

Prevenzione della salute dalle ondate di calore

OPUSCOLO INFORMATIVO | Edizione 2023

Dipartimento Regionale della Protezione Civile
SERVIZIO S.05 RISCHIO ANTROPICO E AMBIENTALE
a cura del ufficio stampa e comunicazione del DRPC



Premessa

Per prevenire i rischi di esposizione alle ondate di calore, l'attività di informazione è un utile strumento indirizzato maggiormente a quella parte di popolazione che risulta particolarmente vulnerabile.

Il Dipartimento Regionale della Protezione Civile ha pertanto predisposto questo OPUSCOLO INFORMATIVO per mettere a conoscenza dei rischi che il caldo intenso può determinare alla salute pubblica, fornendo consigli e suggerendo le norme comportamentali da seguire per limitare ogni genere di disagio. L'iniziativa, che rientra tra i compiti istituzionali del DRPC Sicilia, è prevista nel *'Progetto di Comunicazione Pubblica per la prevenzione dall'impatto delle ondate di calore'*

Sistema di rilevamento e Livelli di allarme

Le temperature, costantemente monitorate su tutto il territorio nazionale, dal 'Sistema di allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute vengono riportate giornalmente su specifici bollettini previsionali poi trasmessi alle autorità locali, che, a loro volta, disporranno le procedure di intervento ambientale, sociale e sanitario a protezione delle fasce più deboli della popolazione. Di seguito, si riportano i LIVELLI che classificano i gradi di rischio per la salute pubblica.

Livello 0	Condizioni meteorologiche non a rischio per la popolazione.
Livello Basso	Pre-Allerta dei servizi sanitari e sociali.
Livello Medio	Temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione, in particolare nei sottogruppi di popolazione suscettibile. Allerta dei servizi sanitari e sociali.
Livello Alto	Ondata di calore. Condizioni ad elevato rischio che persistono per 3 o più giorni consecutivi. Allerta dei servizi sanitari e sociali.



Emergenza Caldo: persone maggiormente a rischio

Le preoccupazioni per la popolazione, legate alle ondate di calore, variano in funzione dell'età e delle patologie eventualmente presenti negli individui. Le persone 'fragili', cioè quelle maggiormente vulnerabili alle conseguenze del caldo, sono:

- **I soggetti di età superiore a 65 anni**
- **I diabetici, ai quali 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; tenere chiuse finestre e tapparelle durante il giorno; ventilare l'abitazione facendo uso di ventilatori; arieggiare la casa con l'apertura delle finestre solo nelle ore serali.

VENTILARE l'auto, qualora esposta a una prolungata sosta al sole, prima di accedervi.

BERE molta acqua, anche in assenza dello stimolo della sete: è consigliabile bere almeno 2 litri di acqua naturale e non fredda. Ai bambini aumentare l'apporto di liquidi. Per le persone affette da 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 da riferire sempre al medico curante.

FARE docce e bagni extra, nel caso in cui la temperatura superi i 35°.

INDOSSARE cappello e occhiali da sole; vestire con abiti di cotone o lino leggeri, possibilmente di colore chiaro; utilizzare specifici prodotti ad alta protezione per la pelle non coperta da abiti.



Presidenza della Regione Siciliana Dipartimento della Protezione Civile

SE SI ASSUMONO FARMACI non modificare le posologie prescritte; in particolare, se si è affetti da diabete, ipertensione, problemi cardio-circolatori e neurologici. In generale, consultare sempre il medico di famiglia.

SE SI È SOLI restare in contatto durante il giorno con parenti e amici.

ASSUMERE pasti leggeri, con molta frutta e verdura; verificare attentamente la freschezza dei prodotti alimentari e la loro perfetta conservazione.

EVITARE di uscire nelle ore più calde della giornata, in particolare tra le 12 e le 17.

IN CASO DI NECESSITA' se ci si trova fuori casa, recarsi in luoghi ventilati o provvisti di condizionatori d'aria (in quest'ultimo caso, all'uscita, evitare di esporsi subito al calore esterno).

EVITARE l'uso di alcolici, bevande ricche di caffeina e bevande molto fredde o gassate, l'attività sportiva e sforzi fisici, utilizzare l'auto nelle zone di maggiore traffico urbano; se necessario viaggiare, fornirsi di bevande e vivande fresche.

NEL CASO DI SINTOMI, quali: crampi, mal di testa, vomito, diarrea, febbre o spossatezza, rivolgersi al medico di famiglia.

IN CASO DI CEFALEA provocata da un colpo di sole o di calore, fare impacchi con acqua fresca e rivolgersi al medico di famiglia.

TENERE IN EVIDENZA li numeri di telefono utili di amici, parenti, del medico di famiglia e del suo eventuale sostituto, dei Servizi di Emergenza - numero unico 112.



Consigli per le persone maggiormente a rischio

Anche brevi periodi con temperature alte possono causare problemi di salute agli individui 'fragili'. In una giornata calda, è sconsigliato a chiunque: soggiornare in ambienti molto caldi; attività fisica intensa; trascorrere parecchie ore all'esposizione diretta del sole.

Premesso che è **sempre necessario consultarsi con il medico di famiglia**, 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;

Prestare particolare attenzione ai bambini, perché potrebbero non esternare chiaramente i sintomi di disagio. Provvedere a dissetarli con frequenza, anche in assenza di loro specifica richiesta. In caso di un malessere, consultare il pediatra.



Iniziative da parte del Comune

Nel caso di persistenza dell'ondata di calore per diversi giorni che potrebbe, in alcuni quartieri, creare disservizi sia sulla rete di distribuzione dell'energia elettrica e sia sulla rete di distribuzione idrica, i Sindaci, anche in accordo con le strutture sanitarie locali, attueranno di una serie di iniziative idonee a fornire l'assistenza alla popolazione fragile. Il cittadino sarà informato sulle attività di dette iniziative e su dove recarsi per usufruirne. Le attività, differenziate per Comune, per grado di pericolosità delle ondate di calore e per le criticità di erogazione dei servizi pubblici, potranno essere le seguenti:

Attivare COC e i suoi componenti (in particolare servizi essenziali e assistenti sociali) per fornire assistenza alla popolazione bisognosa e per disservizi rete idrica.

Predisporre locali climatizzati ove ospitare, anche nelle ore più calde, soggetti fragili e/o più vulnerabili al caldo che non dispongono di abitazioni raffrescate (utilizzare palasport, sale convegni, palestre, parti di ipermercati, sale consiliari, etc).

Attivare le associazioni di VOLONTARIATO per assistere tali soggetti fragili anche con eventuale servizio di trasporto da /per casa.

Dare diffusione alla cittadinanza delle norme comportamentali e dei locali raffrescati disponibili.

Evitare e adoperarsi per evitare manifestazioni all'aperto nelle ore più calde da rimandare eventualmente alla primissima mattinata o serata.

Sensibilizzare la popolazione a limitare uso condizionatori.

Mantenere i contatti con le strutture operative per ogni emergenza.

Informare la sala operativa regionale di PC. SORIS. dell'attivazione del COC, delle misure adottate e di ogni problema.



Per saperne di più

Ministero della Salute

Nel sito istituzionale del Ministero della Salute www.salute.gov.it/caldo è possibile reperire maggiori informazioni e consigli utili per prevenire i rischi per la salute causati dalle ondate di calore e consultare i bollettini quotidiani delle città monitorate dal “**Sistema Nazionale di Allarme per la prevenzione dell’impatto delle ondate di calore**”.

Per la Regione Siciliana le città monitorate sono:

Palermo, Messina e Catania.

Dipartimento Regionale della Protezione Civile

l’opuscolo e il bollettino quotidiano sul rischio Incendi e Ondate di calore è scaricabile dal sito:

www.protezionecivilesicilia.it

Assessorato della Salute

A cura del Dipartimento per le Attività sanitarie e Osservatorio epidemiologico è consultabile una pagina internet predisposta a informare i cittadini per la prevenzione degli effetti nocivi sulla salute delle ondate di calore.

<https://www.regione.sicilia.it/istituzioni/regione/strutture-regionali/assessorato-salute/dipartimento-attivita-sanitarie-osservatorio-epidemiologico/prevenzion-e-effetti-nocivi-sulla-salute-ondate-calore>

Scarica l’opuscolo in formato pdf

a cura dell’ufficio stampa e comunicazione del DRPC Sicilia