



## Misure di autoprotezione in caso di ondate di calore

### Prima

- informati sull'evoluzione della situazione meteo, ascoltando i telegiornali o i radiogiornali locali, con particolare riguardo all'eventuale avvenuta emissione di un avviso di condizioni meteorologiche avverse per alte temperature.

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 alto, 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 da danneggiare organi vitali. La capacità di termoregolazione di una persona è condizionata da fattori come l'età, le condizioni di salute, l'assunzione di farmaci. I soggetti a rischio sono: le persone anziane o non autosufficienti, le persone che assumono regolarmente farmaci, i neonati e i bambini piccoli, chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta. Per questo, durante i giorni in cui è previsto un rischio elevato di ondate di calore

(vigenza di un avviso di condizioni meteorologiche avverse per alte temperature) vi consigliamo di seguire queste semplici norme di comportamento:

- non uscire nelle ore più calde, dalle 12 alle 18, soprattutto gli anziani, bambini molto piccoli, persone non autosufficienti o convalescenti;
- in casa, proteggersi dal calore del sole con tende o persiane e mantenere il climatizzatore a 25-27 gradi. Se usate un ventilatore non indirizzatelo direttamente sul corpo;
- bere e mangiare molta frutta ed evitare bevande alcoliche e caffeina. In generale, consumare pasti leggeri;
- indossare abiti e cappelli leggeri e di colore chiaro all'aperto evitando le fibre sintetiche. Se è con voi una persona in casa malata, fate attenzione che non sia troppo coperta.



### **Numeri utili – numeri d'emergenza**

Corpo forestale e di Vigilanza Ambientale: 1515

Emergenza sanitaria: 118

Vigili del Fuoco: 115

Carabinieri: 112

Polizia di Stato: 113

Guardia di Finanza: 117