allegatoA)

ZONA SOCIALE N. 12
COMUNE CAPOFILA ORVIETO
ALLERONA – BASCHI – CASTEL GIORGIO – CASTEL VISCARDO- FABRO – FICULLE – MONTECCHIO – MONTEGABBIONE – MONTELEONE D'ORVIETO – PARRANO - PORANO

Emergenza calore 2023

Consigli e precauzioni per difendersi dal caldo ed evitare il colpo di calore

In caso di innalzamento elevato delle temperature e/o di ondate di calore per più giorni consecutivi, tutta la popolazione corre rischi per la propria salute, ma in modo particolare devono prestare maggiore attenzione coloro che:

- **Hanno un'età superiore ai 65 anni**
- **Sono soggetti portatori di malattie croniche quali malattie cardiovascolari o respiratorie**
- **Sono soggetti che assumono farmaci o sostanze in grado di modificare la percezione del calore o la termoregolazione**
- **Sono neonati o bambini al di sotto di 1 anno di vita**
- **Sono affetti da patologie mentali**
- **Sono in sovrappeso**

allegatoA)

INFORMAZIONI GENERALI PER LA POPOLAZIONE

Le **ondate di calore** sono condizioni meteorologiche estreme che si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associati a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione; tali condizioni rappresentano un rischio per la salute della popolazione. Un'ondata di calore è definita in relazione alle condizioni climatiche di una specifica città e non è quindi possibile individuare una temperatura-soglia di rischio valida a tutte le latitudini.

Il **colpo di calore**, o Ipertermia, è un disturbo provocato da un rapido aumento della temperatura corporea che si verifica in particolari condizioni climatiche: caldo molto intenso, alti tassi di umidità, mancanza di ventilazione. La presenza di tali condizioni può alterare i meccanismi deputati alla termoregolazione, con la conseguenza che **il nostro organismo non riesce a disperdere il calore interno,** come accade normalmente per mezzo della sudorazione e della vasodilatazione cutanea. In presenza di un colpo di calore, la temperatura interna può superare i **40°C**, mentre la cute diventa calda e disidratata. È necessario intervenire tempestivamente perché i danni possono essere molto gravi e causare la morte.

La **disidratazione** è una condizione che si manifesta quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella assunta. Normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno. L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando:

- è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione
- si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea
- una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete, come nel caso di bambini piccoli ed anziani.
- in caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi). *(Fonte Ministero della Salute)*

Alcuni consigli per limitare il disagio da ondate di calore

- Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza dello stimolo della sete;
- Evitare di bere alcolici, bevande gassate e troppo zuccherate;
- Mangiare molta frutta e verdura, fare pasti leggeri, evitando cibi troppo caldi;
- Evitare di uscire tra le 12 e le 17: oltre ad essere le ore più calde della giornata sono anche quelle con i livelli più elevati di ozono;
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque di fibre naturali;
- Fare bagni o docce con acqua tiepida;
- Usare tende o chiudere le imposte di casa nelle ore più calde, limitando l'uso di forno e fornelli che possono contribuire ad aumentare la temperatura di casa;
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria; se si utilizzano condizionatori/climatizzatori è importante pulirne i filtri periodicamente e regolare la loro temperatura a 25 – 27 °C, e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura;
- Non lasciare mai nessuno, neanche per periodi brevi, in auto parcheggiata al sole;
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare;
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci consultare il proprio medico per conoscere eventuali reazioni provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco; inoltre non interrompere o sostituire di propria iniziativa le terapie farmacologiche in atto;
- Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto o anziano , assicurarsi che non sia troppo vestito;
- E' bene avere a disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia.

allegatoA)

ATTENZIONE in caso di vertigini, senso di instabilità, mal di testa, difficoltà respiratorie è meglio chiamare il proprio medico di famiglia

Nel caso di crampi, si consiglia di cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare inun luogo fresco ed assumere liquidi.

EMERGENZE SANITARIE

Se si sospetta un malore grave telefonare subito al 118.
Nelle giornate di sabato e prefestivi, domenica e festivi è attiva la Guardia Medica o Servizio di Continuità' Assistenziale dalle ore 8.00 alle ore 20.00. Il Servizio di **Guardia Medica** è inoltre attivo tutte le notti dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del giorno successivo.

PROTEZIONE SOCIO-SANITARIA

Inoltre si ricorda alla cittadinanza tutta che in caso di emergenza è possibile contattare, oltre i servizi sanitari e il proprio medico di fiducia, anche l'Ufficio della Cittadinanza al n. 0763/306730 e il Servizio di Protezione Civile al n. 329/6509973.

PER CHI RIMANE IN CITTA'...

Tutti i cittadini che risiedono nei Comuni della Zona Sociale n. 12, in ogni caso, possono usufruire delle strutture dei Centri Sociali dotati di impianti di condizionatori d'aria.

COMUNE DI ORVIETO:

- Centro Anziani di Orvieto: via Pecorelli n. 15 - tel. 0763/343270
- Centro Anziani e Pensionati di Ciconia: via degli Aceri n. 25 - tel. 0763/390046
- Centro Anziani Orvieto Scalo: via Monte Nibbio – tel. 0763/306284
- Centro Anziani Sferracavallo: via Tevere n. 36 – tel. 0763/342397
- Centro Anziani Canale di Orvieto: P.zza Sirio n. 1 – tel. 0763/29330

COMUNE DI PORANO:

- Centro Sociale Anziani: Corso V. Emanuele n. 15 – Tel. 0763/374104

COMUNE DI CASTEL GIORGIO:

- Centro Sociale Anziani: via Marconi n. 11 – tel. 0763/627910

COMUNE DI CASTELVISCARDO:

- Centro Anziani: Loc. prato – tel. 0763/360046

COMUNE DI BASCHI:

- Centro sociale Anziani: via dell'Annunziata n. 2 – tel. 0744/957679

COMUNE DI FICULLE:

- Centro Sociale Anziani: P.zza Cola di Rienzo n. 20 – tel. 0763/886311

COMUNE DI FABRO:

- Casa Quartiere “La Meglio Gioventù” - Diurno per anziani: via F. Parri n. 6 – tel. 3388921697/3291757355

Rimane inoltre attivo il monitoraggio attraverso l’ufficio della Cittadinanza e il servizio Adi della Usl Umbria2.

allegatoA)

ONDATE DI CALORE…..COME DIFENDERSI!

NON USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE

Meglio al mattino presto o nel tardo pomeriggio.

Consiglio: chiudere le imposte durante le ore centrali per mantenere una temperatura più fresca all'interno.

BERE MOLTA ACQUA

Consiglio: acqua fresca, non gelata.

CONSUMARE PASTI LEGGERI

Consumare frutta e verdura di stagione. Evitare cibi elaborati (fritti, cibi molto salati o molto zuccherati e grassi ecc…), evitare il consumo di alcol. Consiglio: assumere cibi a temperatura ambiente, né troppo caldi né troppo freddi

ATTENZIONE A COME VESTIRSI

Indossare vestiti larghi, leggeri e comodi, in fibre naturali e di colore chiaro; usare cappelli e occhiali da sole. Rinfrescarsi spesso inumidendo polsi e fronte con acqua fresca