

NORME DI COMPORTAMENTO

RISCHIO CALORE



Sito: www.aquiledelparco.it

pec: vopc@pec.aquiledelparco.it

mail: info@aquiledelparco.it

arsita@aquiledelparco.it

cortino@aquiledelparco.it

pineto@aquiledelparco.it

pietracamela@aquiledelparco.it

cittasantangelo@aquiledelparco.it

@aquiledelparco

ALLERTA METEO

I rischi di effetti sulla salute dipendono dall'intensità dell'ondata di calore della sua durata.

Dal 2004 è operativo il "Sistema Nazionale di Sorveglianza, previsione e allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione"

RISCHIO ONDATA DI CALORE

Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione.

Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione. La prevenzione degli effetti negativi delle ondate di calore è possibile e ciò permette di mirare in maniera ottimale gli interventi preventivi verso le persone a rischio più elevato. I soggetti maggiormente vulnerabili sono anziani, bambini e neonati, malati cronici, non autosufficienti e coloro che svolgono un'intensa attività all'aperto.

<https://www.aquiledelparco.it/rischio-idrogeologico/>

<https://rischi.protezionecivile.gov.it/it/>

INFORMATI



AGGIORNATI regolarmente sulle previsioni del tempo



CONSULTA IL MEDICO DI FAMIGLIA Durante le ore notturne – dalle 20 alle 8 – e il sabato e la domenica chiama la guardia medica. In caso di malore o di condizioni di pericolo per la vita chiama il 118



CONSERVA correttamente i farmaci nella loro confezione e contano da fonti di calore. I farmaci che devono essere conservati ad una temperatura non superiore a 25-30° vanno riposti in frigorifero



OCCUPATI della salute dei familiari e dei vicini che possono avere bisogno di aiuto. Dedicare attenzione agli anziani soli, bambini piccoli e persone non autosufficienti

IN CASA O AL LAVORO



ARIEGGIA la casa durante le ore fresche, come la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, dormi e soggiorna nelle stanze più fresche in assenza di condizionamento, evita correnti d'aria.



CHIUDI I VETRI e le persiane durante le ore calde del giorno e provvedi a schermare i vetri delle strutture con strutture come persiane, veneziane o almeno tende, per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente



FISSA LA TEMPERATURA del climatizzatore tra 24-26°C produzione di calore all'interno del tuo corpo. Non indirizzare i ventilatori meccanici direttamente sulle persone, ma fai circolare l'aria in tutto l'ambiente



FAI DOCCE e bagni tiepidi, bagna viso e braccia con acqua fresca



LIMITA l'uso del forno tende a riscaldare la casa e utilizzare gli altri elettrodomestici (lavatrice, ferro da stiro, lavapiatti, ecc..) durante le ore notturne

ALL'APERTO



ESCI IL MATTINO PRESTO o la sera tardi, evita di uscire nelle ore calde, dalle 11 alle 18, e di fare esercizio fisico o svolgere un lavoro intenso



NON LASCIARE in sosta l'automobile con persone o animali all'interno. Quando risali in auto apri gli sportelli e ventila l'abitacolo. Prima di sistemare i bambini nei seggiolini di sicurezza controlla che non siano surriscaldati

ALIMENTAZIONE



BEVI MOLTA ACQUA almeno 2 litri al giorno, anche in assenza di stimolo sete. Evita bevande fredde e quelle alcoliche. Mangia frutta fresca come agrumi, fragole, meloni e verdure come carote, lattuga e peperoni. Consuma pasti leggeri e conserva gli

alimenti deperibili (carne, latticini, dolci con creme ecc.) in modo corretto

I BOLLETTINI SONO CONSULTABILI AI SEGUENTI INDIRIZZI

www.protezionecivile.it

www.salute.gov.it

www.biometeo.it

www.aquiledelparco.it