

# ONDATE DI CALORE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha evidenziato che le variazioni del clima, in particolare quelle legate all'aumento della temperatura del pianeta, possono avere gravi effetti sulla salute di quella parte della popolazione definita a rischio a causa dell'età, di particolari e delicate condizioni di salute e delle condizioni socio-economiche, culturali ed ambientali.

Durante i periodi estivi si possono verificare condizioni meteorologiche a rischio per la salute, denominate ondate di calore, in particolare avvertibili nelle grandi aree urbane. Le ondate di calore sono caratterizzate da alte temperature, al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane a elevati livelli di umidità. Durante le ondate di calore è stato osservato che le popolazioni urbane non vengono colpite in maniera omogenea: della popolazione anziana sono a maggior rischio le persone con alcune malattie croniche e quelle che vivono in condizioni di isolamento sociale o sono residenti in aree di basso livello socio-economico. L'invecchiamento della popolazione ed il progressivo aumento degli anziani che vivono soli e spesso in isolamento sociale fanno aumentare il numero delle persone a rischio.

## Un piano nazionale per prevenire gli effetti delle ondate di calore sulla nostra salute

A partire dall'estate 2004 il Dipartimento della Protezione Civile ha attivato nelle maggiori aree urbane il "Sistema nazionale di allarme per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute". Le ondate di calore e le loro conseguenze sulla salute possono, infatti, essere previste in anticipo: il potenziamento di specifiche misure di prevenzione, mirate ai gruppi più vulnerabili, può ridurre gli effetti sulla salute della popolazione.

Durante il periodo estivo, in tutte le principali città italiane, viene emesso giornalmente un bollettino con un livello di rischio graduato che prevede il verificarsi di condizioni dannose per la salute per il giorno stesso e per i due giorni successivi.

Il bollettino viene inviato ai diversi centri operativi locali che hanno il compito di coordinare gli interventi di prevenzione mirati in particolare ai sottogruppi di popolazione a maggior rischio (anziani, malati cronici), attivando le strutture e il personale dei servizi sociali e sanitari.





## COSA FARE...

### durante un'ondata di calore



**EVITA SE POSSIBILE L'ESPOSIZIONE ALL'ARIA APERTA NELLA FASCIA ORARIA TRA LE 12 E LE 18** → Sono le ore più calde della giornata



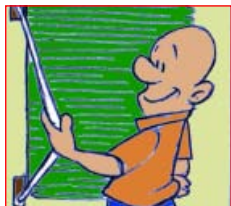
**EVITA BEVANDE ALCOLICHE, CONSUMA PASTI LEGGERI, MANGIA FRUTTA E VERDURE FRESCHE** → Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore all'interno del tuo corpo



**FA' BAGNI E DOCCE D'ACQUA FREDDA** → Per ridurre la temperatura corporea



**INDOSSA VESTITI LEGGERI E COMODI IN FIBRE NATURALI** → Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, e quindi la dispersione di calore



**PROVVEDI A SCHERMARE I VETRI DELLE FINESTRE CON STRUTTURE COME PERSIANE, VENEZIANE O ALMENO TENDE** → Per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente



**ACCERTATI DELLE CONDIZIONI DI SALUTE E OFFRI AIUTO A PARENTI, VICINI ED AMICI CHE VIVONO SOLI** → Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole



**BEVI MOLTA ACQUA. GLI ANZIANI DEVONO BERE ANCHE IN ASSENZA DI STIMOLO DELLA SETE** → Anche se non hai sete, il tuo corpo potrebbe avere bisogno di acqua



**SOGGIORNA ANCHE SOLO PER ALCUNE ORE IN LUOGHI CLIMATIZZATI** → Per ridurre l'esposizione alle alte temperature