

ONDATE DI CALDO

I meteorologi prevedono per i prossimi anni periodi estivi caratterizzati da temperature elevate e da ondate improvvise di calore. Questi fenomeni possono avere ricadute sulla salute delle persone.

CHI DEVE USARE PARTICOLARI ATTENZIONI

- ◆ I bambini piccoli.
- ◆ Gli anziani con malattie croniche, in particolare i diabetici e le persone con difficoltà ad orientarsi nel tempo e nello spazio o con problemi tiroidei.
- ◆ Le persone non autosufficienti.
- ◆ Le persone che svolgono attività lavorative all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore.

COME DIFENDERSI

COMPORAMENTI INDIVIDUALI

- ◆ Fare pasti leggeri e consumare più frutta e verdura, preferibilmente cruda.
- ◆ Evitare alcol e caffè.

- ◆ Bere molto e spesso anche in assenza di stimolo della sete evitando bibite gassate o contenenti zuccheri. Il corpo ha bisogno di grandi quantità di liquidi a temperatura ambiente.
- ◆ Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata e limitare l'attività fisica all'aperto nelle ore più calde.
- ◆ Indossare cappelli e indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali.
- ◆ Fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea.

PRECAUZIONI IN CASA

- ◆ Usare tende per non fare entrare il sole.
- ◆ Chiudere le finestre nelle ore più calde e lasciarle aperte durante la notte.
- ◆ Limitare l'uso del forno che tende a riscaldare la casa e utilizzare gli altri elettrodomestici (lavatrice, ferro da stiro, lavapiatti, ecc..) nelle ore notturne.
- ◆ Utilizzare climatizzatori fissando la temperatura ambiente con una differenza di non più di 6/7 rispetto alla temperatura esterna.

COSA FARE SE CI SI TROVA IN DIFFICOLTA'

Se si presentano disturbi continuativi e non abituali quali

- ◆ senso di debolezza
- ◆ vertigini
- ◆ annebbiamento della vista
- ◆ crampi muscolari
- ◆ pelle secca e assenza di sudorazione
- ◆ nausea
- ◆ difficoltà di respirazione
- ◆ aumento del battito cardiaco
- ◆ mal di testa

è opportuno contattare il medico curante!

E' BENE

- ◆ Distendersi con le gambe sollevate rispetto al corpo e massagiarle dalle caviglie verso le cosce
- ◆ Appoggiare sulla fronte un asciugamano bagnato in acqua fredda o una borsa di ghiaccio.

UN SISTEMA DI PREVENZIONE

I Comuni e l'Azienda USL, in collaborazione con la Protezione Civile, l'ARPA e la rete delle strutture socio-assistenziali, sanitarie pubbliche e private attivano nel periodo estivo un sistema teso a prevenire i rischi sanitari per la popolazione.

L'Amministrazione Comunale e l'Azienda USL di Bologna questa estate informeranno i cittadini, tramite comunicati e con un preavviso di 48 ore, del possibile arrivo di ondate di calore pericolose per la salute e metteranno a disposizione i propri servizi di assistenza per consigli e soccorso in situazioni di difficoltà.

In particolare il Comune di Bologna attiva dal 15 giugno al 15 settembre il seguente numero verde:

Tel. 800.562.110

È possibile inoltre rivolgersi anche ai seguenti numeri:

Numero Verde Regionale

Tel. 800.033.033

Distretto sanitario di Bologna

Tel. 051.2869265 - 051.2869276

Realizzato dal Settore Salute del Comune di Bologna sulla base di testo e grafica del Dipartimento di Sanità Pubblica dell'AUSL di Bologna e stampato presso la tipografia del comune di Bologna.

LA PREVENZIONE A BOLOGNA

Le ondate di calore saranno comunicate con un preavviso di 48 ore.

Il Comune di Bologna ha attivato un numero verde gratuito:

800.562.110

al quale i cittadini possono rivolgersi dal 15 giugno al 15 settembre, 24 ore su 24, per:

- ◆ informazioni sui rischi per la salute e sui comportamenti preventivi in caso di ondate di calore;
- ◆ richieste di telecompagnia, di aiuto e di supporto per superare le difficoltà legate agli effetti delle ondate di calore, in particolare per le persone anziane;
- ◆ richieste di accompagnamento presso alcuni Centri sociali anziani provvisti di climatizzatore per alcune ore della giornata; l'accompagnamento sarà garantito da mezzi e volontari in divisa del comitato provinciale bolognese di Croce Rossa Italiana.



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Bologna



agenzia
regionale
prevenzione e
ambiente dell'emilia-romagna



COMUNE DI BOLOGNA

ONDATE DI CALDO E SALUTE

consigli utili per limitare i danni



Numero Verde del Comune di Bologna:

800.562.110