



COMUNE DI CAGLIARI



SERVIZIO PROTEZIONE CIVILE, AUTOPARCO,
PROTEZIONE E SICUREZZA SUL LAVORO
UFFICIO PROTEZIONE CIVILE

COSA FARE IN CASO DI ONDATE DI CALORE (Fonte: Ministero della Salute)

- 01** Evitiamo di uscire nelle ore più calde: proteggiamo soprattutto bambini ed anziani evitando l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.
- 02** Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro: la misura più semplice è la schermatura delle finestre con tende che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. L'impiego dell'aria condizionata è utile ma vanno evitate le temperature troppo basse (non più di 5° C rispetto all'esterno). È importante garantire la pulizia periodica dei filtri.
- 03** Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno: bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Limitiamo il consumo di bevande con zuccheri
- 04** Seguiamo sempre un'alimentazione corretta: ricordiamoci di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno. Moderiamo il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi e riduciamo i condimenti. Privilegiamo cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua. Utilizziamo poco sale e privilegiamo quello iodato.
- 05** Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti: il rispetto della catena del freddo è importante per la sicurezza degli alimenti.
- 06** Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione. All'aperto è utile indossare cappelli leggeri per proteggere la testa dal sole. Utilizziamo occhiali con filtri UV e schermi solari prima di esporci al sole, non solo quando siamo al mare. Stesse precauzioni vanno seguite da coloro che lavorano in luoghi all'aperto. Praticiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata. In ogni caso, se si fa attività fi sica, ricordiamoci di bere molti liquidi e mangiare in modo corretto.
- 07** Proteggiamoci dal caldo in viaggio: se siamo in auto ricordiamoci di areare l'abitacolo evitando ove possibile le ore più calde della giornata e tenere sempre a portata una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati o animali nell'abitacolo, neanche per brevi periodi.
- 08** Praticiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata. In ogni caso, se si fa attività fi sica, ricordiamoci di bere molti liquidi e mangiare in modo corretto.
- 09** Offriamo assistenza alle persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, persone in difficoltà e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

10 Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici: diamogli molta acqua anche quando siamo in viaggio e facciamo soste in zone ombreggiate. Per quanto riguarda i cani evitiamo di farli uscire nelle ore più calde della giornata per non farli camminare sull'asfalto rovente.

COME MIGLIORARE IL MICROCLIMA DELLE ABITAZIONI DURANTE L'ESTATE

Durante la stagione estiva, soprattutto nelle grandi città, i principali parametri del microclima (temperatura, umidità, ventilazione) delle abitazioni sono spesso alterati per periodi di tempo anche prolungati, causando sensazione di malessere o effetti dannosi sulla salute delle persone più suscettibili (anziani, malati cronici, bambini molto piccoli, donne in gravidanza).

Se i locali dell'abitazione sono assolati, poco areati e tetti e solai non sono ben isolati, la temperatura dentro casa può superare addirittura quella esterna.

Di seguito si indicano alcune misure semplici ma importanti da mettere in pratica durante le giornate più calde dell'estate per migliorare il clima delle abitazioni e contrastare i rischi per la salute e la sicurezza delle persone più fragili.

- La prima misura, facilmente realizzabile, è la schermatura di finestre e vetrate esposte a sud e sud ovest con tende e/o oscuranti esterni regolabili (es. persiane, veneziane).
- Potenziare la ventilazione naturale aprendo le finestre durante le ore meno calde della giornata (es. durante la notte) consente il rinnovo dell'aria interna con aria esterna più fresca.
- L'uso di impianti di aria condizionata contribuisce in maniera rilevante a migliorare le condizioni di benessere e sicurezza negli ambienti dove si vive.
- Passare alcune ore in ambienti condizionati (in particolare durante le ore più calde della giornata) aiuta a ridurre sensibilmente la frequenza di effetti negativi sulla salute e garantisce condizioni di benessere alle persone con il minimo impegno del sistema di termoregolazione dell'organismo.
- I ventilatori meccanici accelerano soltanto il movimento dell'aria ma non abbassano la temperatura ambientale. In questo modo la temperatura percepita diminuisce e, pur dando sollievo, i ventilatori stimolano la sudorazione e aumentano il rischio di disidratazione, se la persona esposta non assume contemporaneamente grandi quantità di liquidi.

Per tale ragione occorre posizionare i ventilatori ad una certa distanza dalla persona e non indirizzarli direttamente sul corpo, specialmente nel caso di persone malate costrette a letto.

In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato perché non è efficace per combattere gli effetti del caldo e può avere effetti negativi aumentando la disidratazione.