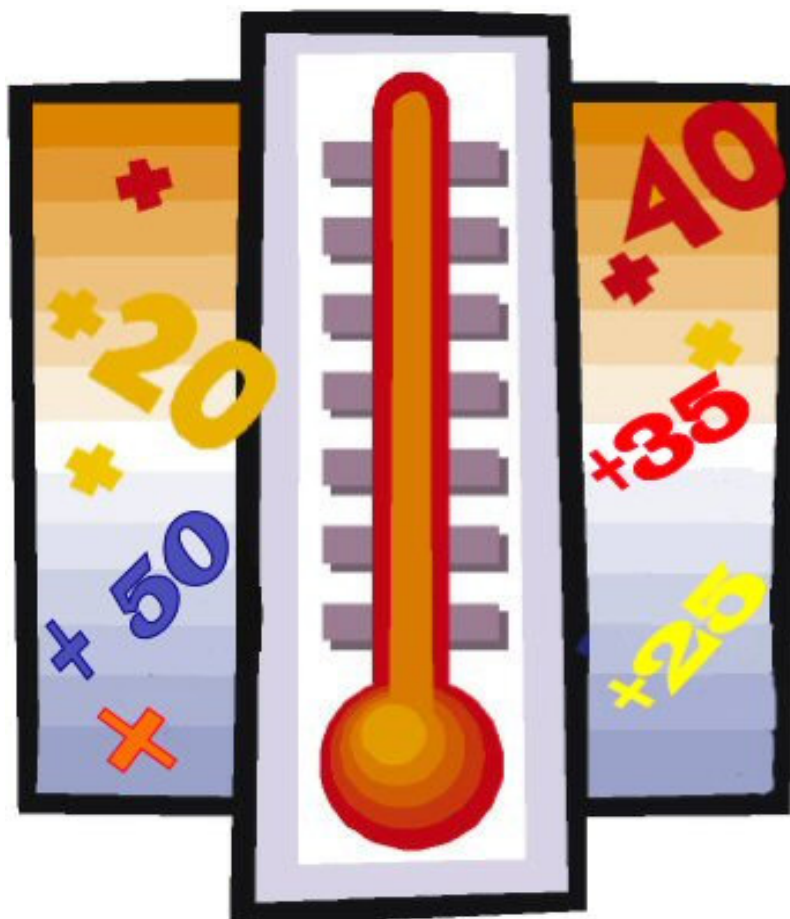




Provincia di Brindisi  
Settore Protezione Civile

# FA CALDO!

Consigli utili per difendersi dal caldo estivo



## **Cos'è un'ondata di calore?**

Il termine ondata di calore indica un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme caratterizzate da elevate temperature ed in alcuni casi da alti tassi di umidità relativa.

Tali condizioni possono rappresentare un rischio per la salute, in particolare in sottogruppi di popolazione “susceptibili” a causa della presenza di alcune condizioni sociali e sanitarie.

Un'ondata di calore è definita in relazione alle condizioni climatiche di una specifica area e quindi non è possibile definire una temperatura soglia di rischio valida per tutte le latitudini.

Oltre ai valori di temperatura (ed eventualmente dall'umidità relativa), le ondate di calore sono definite dalla loro durata: è stato infatti dimostrato che periodi prolungati di condizioni meteorologiche estreme hanno un maggiore impatto sulla salute rispetto ai giorni isolati con le stesse condizioni meteorologiche.

## **Sistemi di allarme**

Nel 2004 il Dipartimento della Protezione Civile ha attivato il “Sistema Nazionale di Sorveglianza, previsione e di allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione”.

Gli obiettivi principali del programma sono la realiz-

zazione di sistemi di allarme per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute.

I sistemi di allarme, denominati Health Watch Warning Systems (HHWWS), sono sistemi città specifici che utilizzano le previsioni meteorologiche al fine di individuare, fino a 72 ore di anticipo, il verificarsi di condizioni ambientali a rischio per la salute e l'impatto sulla mortalità ad esse associato.

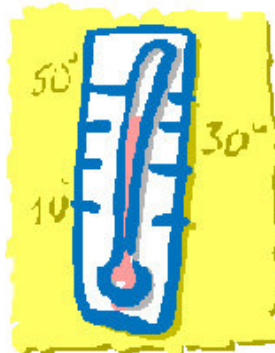
Sulla base di tali previsioni, viene elaborato un bollettino giornaliero per ciascuna delle città coinvolte. Il bollettino viene inviato ad un centro locale di riferimento affinché siano attivati, se del caso, interventi a sostegno della popolazione vulnerabile. Tutti i bollettini vengono pubblicati quotidianamente sul sito web del Dipartimento della Protezione Civile; inoltre è possibile consultare gli stessi, attraverso un apposito link contenuto nel sito:

**<http://protezionecivile.provincia.brindisi.it>**

I sistemi HHWW rappresentano un importante strumento per la prevenzione se integrati con efficaci interventi rivolti ai sottogruppi di popolazione più a rischio.

Per l'anno 2007 i sistemi HHWW saranno i attivi, dal 2 maggio al 15 settembre, in 17 città italiane (Bari, Bologna, Brescia, Cagliari, Campobasso, Catania, Firenze, Genova, Milano, Napoli, Palermo, Pescara, Roma, Torino, Trieste, Venezia e Verona).

# Attenti al caldo!



Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni ambientali questo meccanismo non è sufficiente. La capacità di termoregolazione di un individuo è fortemente condizionata da diversi fattori come l'età, uno stato di malattia, la presenza di alcune patologie croniche, l'assunzione di alcuni farmaci, l'uso di droghe e alcol.

## Norme di comportamento

- Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00)
- Aprire le finestre dell'abitazione al mattino e abbassare le tapparelle
- Coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata
- Indossare indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali; evitare le fibre sintetiche
- In caso di mal di testa provocato da un colpo di sole, bagnarsi con acqua fresca, per abbassare la temperatura corporea
- Consultare il medico se si soffre di pressione alta
- Non assumere integratori salini senza consultare il medico curante
- Bere spesso, almeno due litri di acqua al giorno
- Evitare le bevande alcoliche
- Sì ai gelati, ma preferire quelli al gusto di frutta
- Evitare cibi elaborati e piccanti

# I pericoli più frequenti

## Calore eccessivo

L'alta temperatura, anche senza esposizione ai raggi solari, è una possibile causa di disturbi come gli ["Edemi da calore"](#)

### Che cos'è:

Conseguenza di una vasodilatazione periferica prolungata che causa un ristagno di sangue nelle estremità inferiori, provocando senso di pesantezza.

### Come comportarsi:

- Liberarsi di vestiti e calzature troppo strette
- Sdraiarsi, tenere le gambe sollevate, più alte rispetto alla testa, dormire con un cuscino sotto i piedi
- In viaggio fare frequenti soste e passeggiare
- Al mare camminare a lungo nell'acqua
- Non bere alcolici

## Esposizione diretta al sole

Esporsi in modo diretto e prolungato ai raggi solari può essere fonte di disturbi da non sottovalutare, come il ["Colpo di sole"](#)

### Che cos'è:

Conseguenza di una lunga esposizione ai raggi solari che causa un malessere generale e improvviso a cui seguono mal di testa, sensazione di vertigine, nausea. La temperatura corporea si alza, la pelle appare secca e arrossata.

### Come comportarsi:

- Chiedere assistenza medica

### Nell'attesa:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato
- Tenere le gambe sollevate rispetto al corpo
- Fare impacchi di acqua fresca
- Dare da bere acqua fresca, anche con aggiunta di Sali minerali
- Eventualmente coprire gli occhi
- Non provocare raffreddamenti troppo rapidi

## Alta umidità

Umidità oltre il 60%-70%. Ridotta ventilazione e temperature superiori ai 25 gradi possono dare luogo a diversi disturbi. Impariamo a conoscerli.

## Colpo di calore

### Che cos'è:

È il severo disturbo causato da una temperatura troppo alta, associata ad un alto tasso di umidità e alla mancanza di ventilazione, a cui l'organismo non riesce ad adattarsi. Può manifestarsi anche in un ambiente chiuso oppure in un luogo dove non batte mai il sole.

### Come comportarsi:

- Chiedere assistenza medica

### Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato con le gambe sollevate rispetto al corpo (se pallido) o in posizione semiseduta (se rosso in viso)
- Liberare la persona dagli indumenti
- Raffreddare il corpo con acqua fresca, anche avvolgendolo in lenzuola o asciugamani umidi o utilizzando borse di ghiaccio da posizionare sotto le ascelle, ai

- Dare da bere acqua fresca, eventualmente con Sali minerali.
- Non bere nessuna bevanda se c'è perdita di **consenza**

## Spossatezza o collasso da Calore

### Che cos'è:

Dovuto ad una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e Sali

### Come comportarsi:

- Chiedere assistenza medica.

#### Nell'attesa:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo;
- Togliere gli indumenti più pesanti;
- Bere bevande, eventualmente con Sali minerali;
- Non bere alcolici

## Crampi muscolari

### Che cos'è:

Si verificano soprattutto durante un intensa attività fisica in ambiente caldo.

### Come comportarsi:

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato e mantenerla a riposo;;
- Bere bevande, eventualmente con Sali minerali;
- Non bere alcolici
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica.



**Provincia di Brindisi**  
**Settore Protezione Civile**

Via Annibale de Leo, 3-72100 Brindisi  
tel. 0831 565 111/218 - fax 0831 565 359/473  
[www.provincia.brindisi.it](http://www.provincia.brindisi.it)

<http://protezionecivile.provincia.brindisi.it>



Realizzato con il contributo dei Volontari del Servizio Civile Nazionale - Progetto  
Ermes: Comunicare la Protezione Civile