



COMUNE DI BARCELLONA POZZO DI GOTTO

PROVINCIA DI MESSINA

al fine di prevenire possibili effetti sulla salute dei cittadini ed in considerazione delle alte temperature che nel corso del periodo estivo colpiscono il nostro territorio con conseguente livello di allerta ed attenzione l'Amministrazione Comunale intende fornire utili indicazioni in materia di

EMERGENZA CALDO

Chi rischia di più:

Alcune fasce della popolazione sono particolarmente vulnerabili a seconda di diversi fattori come lo stato di salute, l'età, la disponibilità di alimenti e di ambienti salubri, la presenza di non autosufficienza.

Tuttavia anche persone giovani, se compiono sforzi eccessivi, come per esempio attività fisica e lavorativa intensa, in condizioni di temperatura elevata, possono subire conseguenze anche gravi.

Come comportarsi:

- Non uscire nelle ore più calde: durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le 12 e le 18.
- Migliorare l'ambiente domestico e di lavoro: la misura più semplice è la schermatura delle finestre con tende e oscuranti regolabili (persiane, veneziane) che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. Efficace è naturalmente l'impiego dell'aria condizionata che tuttavia va impiegata con attenzione, evitando di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità è sufficiente a garantire il benessere e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno.
- Bere molti liquidi: bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani è necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete.
- Non bere bevande alcoliche o bevande contenenti caffeina.
- Fare pasti leggeri: la digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo.
- Vestire comodi e leggeri, con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche). All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto.
- Evitare l'esercizio fisico nelle ore più calde della giornata.
- Occuparsi delle persone a rischio, facendo visita almeno due volte al giorno e controllando che non mostrino sintomi di disturbi dovuti al caldo. Controllare neonati e bambini piccoli più spesso.
- Dare molta acqua fresca agli animali domestici e lasciarla in una zona ombreggiata.

In caso di emergenza:

- In caso di malessere riferibile a un colpo di calore (Es., improvvisa sensazione di caldo, nausea, vomito, crampi muscolari, mal di testa, vertigini, ronzii alle orecchie, senso di disorientamento, brividi, respirazione frequente, aumento della frequenza del polso, bassi valori della pressione) **CHIAMARE IL PROPRIO MEDICO CURANTE O LA GUARDIA MEDICA, OVVERO, IN CASO D'EMERGENZA, IL SERVIZIO D'EMERGENZA 118.**
- Se si assiste una persona vittima di un colpo di calore, colpo di sole o collasso la prima cosa da fare è chiamare i soccorsi attraverso il 118. Nell'attesa, far sdraiare la persona colpita in posizione supina in luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate ed eseguire delle spugnature con acqua fresca; se la persona è cosciente, somministrare dei liquidi non ghiacciati (non alcool o caffè).
- Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e spasmi incontrollabili: in questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la vittima su un fianco.
- Nel caso di crampi, non è necessario chiamare il medico. E' comunque importante cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.

Dove andare per trovare sollievo:

**SONO DISPONIBILI LOCALI CLIMATIZZATI,
LIBERAMENTE FRUIBILI DAI CITTADINI NELLE ORE POMERIDIANE, PRESSO:**

- Aula pre-consiliare al piano terra del Palazzo Municipale (anche nelle ore mattutine)
- Sala "Maggiore La Rosa" – Parco Urbano "Maggiore Giuseppe La Rosa" c/o complesso Vecchia Stazione
- Associazione CO.DI. ,Via Giorgio Amendola n. 67
- Oratorio della Parrocchia San Francesco di Paola, Via Lazio