



COMUNE DI CASTELLANA SICULA

PROVINCIA DI PALERMO

UFFICIO TECNICO – Centro Operativo Comunale

P.zza Avv. P. Miserendino snc - 90020 tel.: 0921558232 Fax 0921672007 -Cell: 3495347940 - 3492524836
pec: tecnico@comune.castellana-sicula.pa.it e-mail: pconoscenti@comune.castellana-sicula.pa.it
sito web: www.comune.castellana-sicula.pa.it

NORME DI COMPORTAMENTO IN CASO DI ALLERTA: ONDATA DI CALORE

MASSIMO LIVELLO DI RISCHIO PARI A 3 DEL BOLLETTINO DELLE ONDATE DI CALORE

Generalità: Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione.

Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione.

La prevenzione degli effetti negativi delle ondate di calore è possibile e ciò permette di mirare in maniera ottimale gli interventi preventivi verso le persone a rischio più elevato.

I soggetti maggiormente vulnerabili sono: anziani, bambini e neonati, malati cronici, non autosufficienti e coloro che svolgono una intensa attività all'aperto.

CONSIGLI UTILI:

- AGGIORNATI regolarmente sulle previsioni del tempo;
- CONSULTA IL MEDICO DI FAMIGLIA; Durante le ore notturne – dalle 20 alle 8 – e il sabato e la domenica chiama la guardia medica al seguente numero di telefono: 0921642041 . In caso di malore o di condizioni di pericolo per la vita chiama il 118;
- CONSERVA correttamente i farmaci nella loro confezione e lontano da fonti di calore. I farmaci che devono essere conservati ad una temperatura non superiore a 25-30° vanno riposti in frigorifero;
- OCCUPATI della salute dei familiari e dei vicini che possono avere bisogno di aiuto. Dedicare attenzione agli anziani soli, bambini piccoli e persone non autosufficienti;



COMPORAMENTI DA TENERE IN CASA O A LAVORO

- ARIEGGIA la casa durante le ore fresche, come la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, dormi e soggiorna nelle stanze più fresche in assenza di condizionamento, evita correnti d'aria;
- CHIUDI I VETRI e le persiane durante le ore calde del giorno e provvedi a schermare i vetri delle finestre con strutture come persiane, veneziane o almeno tende, per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente;
- FISSA LA TEMPERATURA DEL CONDIZIONATORE tra 24 e 26 gradi - Non indirizzare i ventilatori meccanici direttamente sulle persone, ma fai circolare l'aria in tutto l'ambiente;
- FAI DOCCE e bagni tiepidi, bagna viso e braccia con acqua fresca;
- LIMITA l'uso del forno, tende a riscaldare la casa e utilizzare gli altri elettrodomestici (lavatrice, ferro da stiro, lavapiatti, ecc..) durante le ore notturne;

COMPORAMENTI DA TENERE ALL'APERTO

- ESCI il mattino presto o la sera tardi, evita di uscire nelle ore calde, dalle 11 alle 18, e di fare esercizio fisico o svolgere lavoro intenso;
- NON LASCIARE in sosta l'automobile con persone o animali all'interno. Quando risali in auto apri gli sportelli e ventila l'abitacolo. Prima di sistemare i bambini nei seggiolini di sicurezza controlla che non siano surriscaldati;
- INDOSSARE abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche;
- RIPARARSI la testa dal sole con un cappello;
- IN CASO DI CEFALEE provocate da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura ed andare in una zona fresca al riparo dal sole

COMPORAMENTO PER L'ALIMENTAZIONE

- BEVI almeno 2 litri al giorno, anche in assenza di stimolo sete. Evita bevande gassate o gelate e quelle alcoliche. Mangia frutta fresca e verdure. Consuma pasti leggeri e conserva gli alimenti deperibili (carne, latticini, dolci con creme ecc..) in modo corretto;

Per ulteriori approfondimenti consultare il sito del Ministero della Salute al seguente indirizzo web: www.salute.gov.it/caldo.

EMERGENZE

In caso di necessità di soccorso contattare il Centro Operativo Comunale ai recapiti in intestazione.

Castellana Sicula lì 29/06/2017

Il Responsabile Protezione Civile Comunale

F.to ** Ph.D. Ing. Pietro Conoscenti

IL Sindaco

F.to ** Francesco Calderaro

Firma autografa sostituita a mezzo stampa, ai sensi dell'art.3, comma2, del D.Lgs n.39/93