



PIANO CALDO 2024 - consigli per affrontare il caldo e le ondate di calore della stagione estiva



Il caldo molto intenso, associato a elevati tassi di umidità e assenza di ventilazione, può causare disturbi di varia gravità

che vanno dallo stress da calore allo svenimento o al colpo di calore.

Alcuni soggetti risultano maggiormente suscettibili per ragioni riconducibili a particolari condizioni personali, sociali e di salute:

- Gli **anziani** sono i soggetti più a rischio essendo il loro organismo meno efficiente nel percepire la disidratazione e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura
- I **malati cronici** e, in particolare, i malati di malattie croniche polmonari e cardiovascolari, diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e le demenze
- **Soggetti che abitano ai piani alti con forte insolazione** e con ventilazione insufficiente o priva di condizionamento
- **Soggetti di età superiore a 75 anni che non siano assistiti da una rete familiare** e di aiuto per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi
- **Soggetti che abbiano avuto un ricovero ospedaliero** nell'ultimo anno per patologie croniche o che assumano cronicamente alcuni tipi di farmaci
- I **neonati** che, per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico
- persone di qualsiasi età che facendo **intenso esercizio fisico** o svolgendo **lavori fisicamente pesanti all'aria aperta** si disidratano più facilmente degli altri e non compensano adeguatamente la disidratazione con l'assunzione di liquidi.

10 Consigli per vincere il Caldo

Una serie di semplici misure di prevenzione possono però contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore. Si tratta di semplici regole comportamentali in grado di limitare l'esposizione alle alte temperature, facilitare il raffreddamento del corpo ed evitare la disidratazione, ridurre i rischi nelle persone più fragili (persone molto anziane, persone con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli).

1. Ricordati di bere.
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.



Consulta il materiale informativo:

- [Opuscolo regionale "Solo il bello del caldo"](#)
- [Opuscolo sotto il sole con protezione](#)
- [Farmaci & Estate Guida pratica dell'AIFA](#)
- [Approfondimenti del Ministero della Salute](#)
- [Piano Operativo Nazionale per la previsione e la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute](#)
- [Microclima - miniguia sul rischio stress da calore nel settore edile](#)
- [Informazione, formazione e addestramento rischio da stress da calore e da esposizione a radiazione solare ultravioletta](#)

I Bollettini

La consultazione preventiva del bollettino che preannuncia l'arrivo di una ondata di calore è fondamentale per adottare le precauzioni da parte dei soggetti a rischio.

Il bollettino meteorologico è fornito sia a livello nazionale sia dal Servizio Meteorologico Regionale di Arpa Lombardia.

Di seguito i link ai bollettini nazionale e regionale:

- [Bollettino delle ondate di calore](#)
- [Bollettino Humidex di previsione del disagio da calore sul sito ARPA Lombardia del Servizio Meteorologico Regionale](#)

Caldo e lavoratori outdoor

- [Prevenzione dei rischi legati allo stress da caldo per i lavoratori](#)
- [Lavorare in presenza di temperature elevate: orientamenti per i luoghi di lavoro](#)
- [Esposizione a temperature estreme ed impatti sulla salute e sicurezza sul lavoro. Il progetto workclimate e la piattaforma previsionale di allerta](#)

Numeri utili

- **800 034933** Numero Verde di ATS Pavia attivo da lunedì a venerdì 8:30-13:00 e 13:30-15:30
- **800 318 318** Call Center Sanità della Regione Lombardia
- **800 061 160** Numero verde Protezione Civile
- **116117** Numero unico del Servizio di Continuità Assistenziale – Guardia Medica

⇒ PER SITUAZIONI DI URGENZA ED EMERGENZA SANITARIE CHIAMARE IL NUMERO TELEFONICO DELLE EMERGENZE (118, O 112)

