



PROTOCOLLO N. 51034/2026 DEL 10/07/2026

Cod. 2.3.01

Alla cortese attenzione dei

Sigg. Sindaci
Comuni della Provincia di Pavia

TRASMISSIONE A MEZZO PEC

OGGETTO: NUOVA ONDATA DI CALORE LUGLIO 2026. ALLERTA DISAGIO DA CALORE E INDICAZIONI PER LA PREVENZIONE DEGLI EFFETTI AVVERSI CORRELATI

Con la presente, si intende **allertare le S.V. relativamente all'ondata di calore attualmente in corso**, con livello di **"Disagio forte"** indicato dal bollettino Humidex di ARPA Lombardia e disponibile al seguente link: <https://www.arpalombardia.it/temi-ambientali/meteo-e-clima/bollettini-meteorologici/humidex-disagio-da-calore/>

La classificazione esprime il grado di disagio percepito in presenza di temperature elevate associate ad alti livelli di umidità relativa, condizione ad alto rischio per la salute. In particolare, per il livello classificato come "Disagio forte" è raccomandato di:

- evitare attività fisiche intense e prolungate all'aperto nelle ore più calde;
- permanere, ove possibile, in ambienti freschi, climatizzati o ben ombreggiati;
- prestare attenzione ai sintomi da stress termico (crampi, spossatezza, colpi di calore, etc).

Alla luce di quanto sopra, si invita ad attivare tempestivamente le misure di competenza finalizzate alla prevenzione e mitigazione degli effetti avversi delle elevate temperature, con particolare riferimento ai seguenti ambiti di intervento.

Monitoraggio quotidiano

Si raccomanda di monitorare quotidianamente il bollettino Humidex e le previsioni metereologiche locali, con particolare riguardo a temperature massime, minime, livelli di umidità ed eventi metereologici avversi (temporali, grandinate) che possono causare danni materiali e a persone.

Tutela dei soggetti fragili

Si raccomanda di prestare particolare attenzione ai **soggetti fragili come bambini e anziani**, in particolare alle **persone sole o in condizioni di fragilità sanitaria o sociale** presenti sul territorio comunale, favorendo, ove possibile, l'attivazione e il coordinamento dei servizi sociali, sociosanitari e delle organizzazioni del Terzo Settore per il monitoraggio e il supporto.

Individuazione e promozione dei luoghi di raffrescamento

Si invitano i Comuni a individuare e rendere facilmente accessibili alla cittadinanza i luoghi pubblici utilizzabili come punti di raffrescamento durante le ore più calde della giornata, quali a titolo esemplificativo:

- **edifici pubblici dotati di impianti di climatizzazione** (biblioteche, centri civici, centri anziani, sale comunali, ecc.);
- **aree verdi ombreggiate** (parchi, giardini) con fontanelle o accesso ad acqua potabile.

A tal fine, si suggerisce di pubblicare sui canali istituzionali comunali una mappa o un elenco aggiornato dei luoghi disponibili, al fine di favorirne la fruizione da parte della popolazione.

Informazione e sensibilizzazione della cittadinanza

Si invita a diffondere attraverso i canali di comunicazione istituzionale disponibili (sito web, social media, bacheche informative e altri strumenti di comunicazione locale) l'allerta meteorologica, unitamente alle principali raccomandazioni comportamentali per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute, disponibili sui siti istituzionali di ATS Pavia, Regione Lombardia e Ministero della Salute, nonché sull'applicazione del Ministero della Salute "Caldo e Salute". Credendo di fare cosa gradita, si allegano alla presente materiale informativo utile che si invita ad utilizzare.

Ordinanza per i lavoratori nei settori esposti

Si ricorda inoltre che Regione Lombardia con ordinanza urgente n. 484 del 09/06/2026, dispone il divieto di svolgimento dell'attività lavorativa - nei settori agricolo e florovivaistico, nei cantieri edili all'aperto e nelle cave in condizioni di esposizione prolungata al sole - dalle ore 12:30 alle ore 16:00, dal 10 giugno 2026 al 23 settembre 2026.

NUMERI UTILI

Ente	Numero	Orari	Descrizione
Ministero Della Salute – “Proteggiamoci Dal Caldo”	1500	9:00-18:00, dal lunedì al venerdì	Numero nazionale di pubblica utilità, risponde alle domande e offre consigli sugli effetti sulla salute del caldo
Call Center Sanità Regione Lombardia	800 318 318 (rete fissa), 02 2323 325 (rete mobile)	8:00-20:00, dal lunedì al sabato	Servizio di contact center telefonico per la prenotazione di prestazioni sanitarie
Numero Verde Protezione Civile Regione Lombardia	800 061 160	24 ore su 24, tutti i giorni	Sala Operativa di Protezione Civile regionale, per segnalare eventuali criticità sul proprio territorio legate ai fenomeni previsti
Numero Unico Del Servizio Di Continuità Assistenziale – Ex Guardia Medica	116 117	20.00-08.00, dal lunedì al venerdì 24 ore su 24, sabato, domenica, festivi e prefestivi	Numero Europeo Armonizzato (NEA) per richiedere assistenza, prestazioni o consigli sanitari non urgenti.
Servizio Di Urgenza Ed Emergenza	118 (o 112)	24 ore su 24, tutti i giorni	Servizio di Urgenza ed Emergenza Sanitaria 118 (o il Numero Unico Europeo 112) che gestisce le emergenze mediche extra-ospedaliere.
PUA		8:00-20:00, dal lunedì al sabato	Punto Unico di Accesso che garantisce accoglienza, orientamento e prima valutazione del bisogno di salute della persona e si occupa dell'integrazione di servizi sanitari e sociosanitari con quelli socioassistenziali dei comuni e degli ambiti sociali
Pavia	0382 1958360		
Belgioioso	0382 1958680		
Casorate Primo Voghera	02 90040220 0383 695540		
Broni	0385 582162		

Casteggio	0383 695120		
Mede	0384 808369		
Mortara	0384 204602		
Vigevano	0381 333842		
Garlasco	0382 209674		
Varzi	0383 547700		
Call Center Croce Rossa Sede Di Pavia	0382 399 555	24 ore su 24, tutti i giorni	Call Center attivo per il Comune di Pavia nell'ambito dell'iniziativa Vicini D'estate

Ulteriori dettagli sono disponibili sul sito di ATS Pavia: <https://www.ats-pavia.it/piano-caldo-2026-consigli-affrontare-caldo-e-ondate-calore-stagione-estiva>

Si resta a disposizione per qualsiasi necessità e si invita a segnalare tempestivamente eventuali criticità riscontrate sul territorio, oltre a condividere le iniziative intraprese.

Distinti saluti,

Il Direttore
Dipartimento di Igiene e Prevenzione Sanitaria
GREMITA CRISTINA
(Sottoscritto digitalmente ai sensi dell'art. 21
D.L.gs n 82/2005 e s.m.i.)

Il Responsabile del procedimento: ELEONORA PORZIO
Il Funzionario istruttore: CORINA MARJIN

**Solo il bello
del caldo**



11-07-2026
documento

10 regole d'oro
per affrontare il caldo estivo



Regione Lombardia

Ecco uno strumento utile per combattere il caldo estivo.

Una serie di consigli pratici per affrontare questa emergenza e i rischi che ne derivano.

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai disabili, che per la loro condizione fisica possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive. Un pericolo che può accrescersi se queste persone vivono da sole. Imparare a conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo.

10 regole d'oro

per affrontare il caldo estivo

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.

• Quando il caldo è un pericolo

- Quando la temperatura esterna supera i 32-35 gradi.
- Quando l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione.
- Quando la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).

Qui di seguito sono illustrati i principali disturbi legati alle condizioni ambientali estive. Sono accompagnati da utili suggerimenti su "che cosa fare". È bene tenerli a portata di mano in caso di necessità.

Calore eccessivo

Possibili disturbi derivati dalle alte temperature, anche quando non ci si espone direttamente ai raggi solari.

• Edemi da calore

Sintomi e segni

- Senso di pesantezza e gonfiore agli arti inferiori.



Che cosa devi fare

- 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.



Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.

Esposizione diretta al sole

Possibili disturbi derivati da esposizione diretta e prolungata ai raggi solari.

• Colpo di sole

Sintomi e segni

- Rossore al viso, malessere generale improvviso, mal di testa, nausea, sensazione di vertigine, possibile fastidio alla luce, aumento rapido della temperatura corporea (febbre). Si può verificare perdita di coscienza.

Che cosa devi fare

- Chiedere assistenza medica.

Nell'attesa:

- Distendere la persona in un posto fresco e ventilato con 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.

Che cosa non devi fare

- Non provocare raffreddamenti troppo rapidi.
- Non bere alcolici.
- Non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

Alta umidità

Possibili disturbi dovuti ad alti livelli di umidità (oltre il 60-70%), ridotta ventilazione, temperatura superiore ai 25 gradi.

• Colpo di calore

Si può verificare soprattutto in luoghi chiusi

Sintomi e segni

- Volto arrossato o pallido, pelle secca e calda, aumento della temperatura corporea (febbre), aumento della frequenza cardiaca (tachicardia), aumento della respirazione (tachipnea), pupille dilatate.

Si può verificare shock e perdita di coscienza.

Che cosa devi fare

- 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 polsi, all'inguine, alle caviglie, ai lati del collo.
- Dare da bere acqua fresca, eventualmente con sali minerali.

Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.
- Non bere alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

• Crampi muscolari da calore

Si verificano soprattutto durante una intensa attività fisica in ambiente caldo

Sintomi e segni

- Sudorazione abbondante con perdita di liquidi e sali minerali, spasmi muscolari.



Che cosa devi fare

- Portare la persona in un posto fresco e ventilato.
- Somministrare acqua, eventualmente con sali minerali.
- Se i crampi persistono, chiedere assistenza medica.



Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.

• Esaurimento o collasso da calore

Dovuto a una esposizione prolungata al sole e alla perdita massiccia di acqua e sali

Sintomi e segni

- Aumento della respirazione (tachipnea), pressione bassa, cute fredda, pallida e umida, nausea, cefalea.



Che cosa devi fare

- 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.



Che cosa non devi fare

- Non bere alcolici.

Consigli per il menù estivo

Acqua o tè

Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare, va bene anche il tè.



Succhi di frutta e bevande gassate

Modera l'assunzione, perché sono ricchi di calorie, poco dissetanti, spesso troppo zuccherati.



Bevande fredde e ghiacciate

Devi evitarle perché possono provocare congestioni gravi. Preferisci le bevande a temperatura fresca.



Birra e alcolici

Astieniti: aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione.



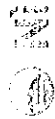
Pasti leggeri e frequenti

L'ideale è 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.



Pasta e riso

Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente, ma sempre in quantità moderata.



Pesce

È da preferire rispetto alla carne e ai formaggi.



Fritti, intingoli, insaccati, cibi piccanti

Vanno ridotti o evitati tutti i cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.



Frutta e verdura

Consumane in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.



Gelati

Ma preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in acqua.



Caffè

D'estate e con le alte temperature bisogna limitarne l'assunzione.



Call Center Regione Lombardia 800.318.318

(gratuito sia da telefono fisso che da cellulare)



numero verde

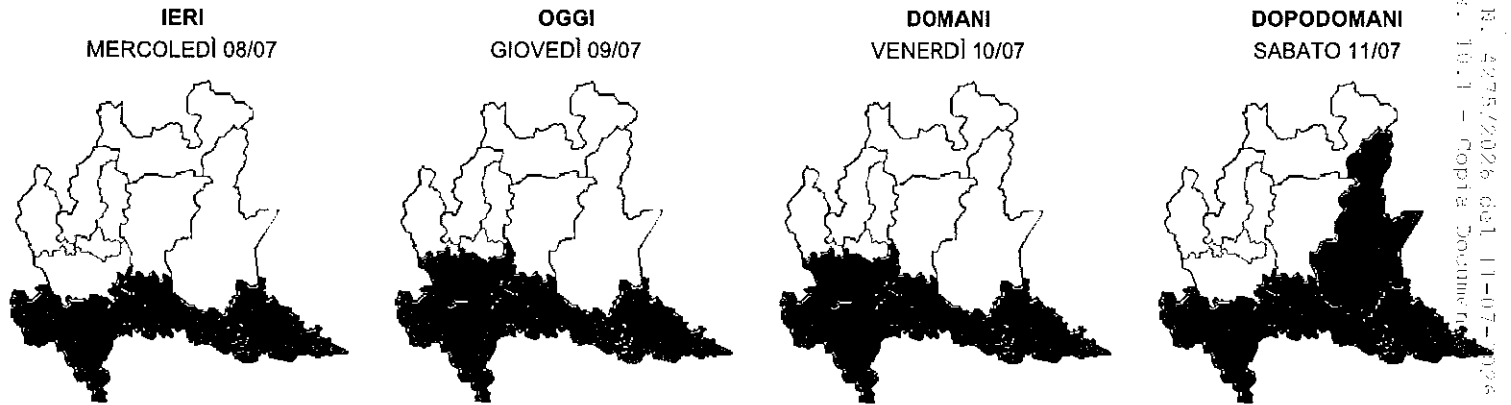
800.995.988

(gratuito sia da telefono fisso che da cellulare)

AOO COMUNE DI COPIANO
Protocollo Arrivo N. 4275/2026 del 11-07-2026
Allegato 1 - Class. 10.1 - Copia Documento

Disagio da calore in Lombardia

	IERI MERCOLEDÌ 08/07	OGGI GIOVEDÌ 09/07	DOMANI VENERDÌ 10/07	DOPODOMANI SABATO 11/07
BERGAMO	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato
BRESCIA	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio forte
COMO	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato
CREMONA	Disagio forte	Disagio forte	Disagio forte	Disagio forte
LECCO	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato
LODI	Disagio forte	Disagio forte	Disagio forte	Disagio forte
MANTOVA	Disagio forte	Disagio forte	Disagio forte	Disagio forte
MILANO	Disagio moderato	Disagio forte	Disagio forte	Disagio moderato
MONZA E BRIANZA	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato
PAVIA	Disagio forte	Disagio forte	Disagio forte	Disagio forte
SONDRIO	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato
VARESE	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato	Disagio moderato



Legenda

- Scala disagio
- 1 - Normalità
 - 2 - Disagio debole
 - 3 - Disagio moderato
 - 4 - Disagio forte
 - 5 - Disagio molto forte

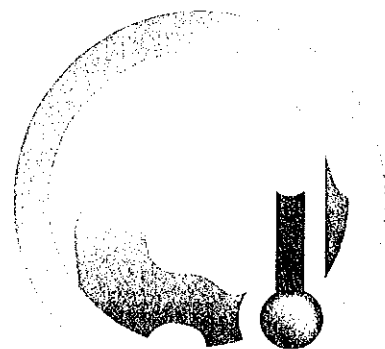
Note

1) La valutazione delle condizioni di disagio è basata sull'indice "Humidex" (Masterton J.M., Richardson F.A., 1979) con scala di intensità riadattata da ARPA-SMR Lombardia.

2) Il livello di disagio per ciascuna Provincia è riferito alle aree di pianura e di fondovalle. I livelli indicati nella colonna "IERI" derivano da misure di temperatura e umidità, quelli nelle successive colonne da valori previsti dei medesimi parametri.

3) Per le aree urbane di Milano e Brescia restano operativi i bollettini emessi dal Dipartimento della Protezione Civile. Si precisa che tali prodotti si basano su impostazioni differenti rispetto a quelle adottate da ARPA-SMR Lombardia.

CALDO



Il caldo molto intenso, associato a elevati tassi di umidità e assenza di ventilazione, può causare disturbi di varia gravità come disidratazione, stress da calore, fino allo svenimento e al **colpo di calore**.

Durante l'ondata di calore è raccomandato **bere in abbondanza**, **evitare attività** fisiche intense e prolungate **all'aperto** nelle ore più calde ma di **rimanere in ambienti freschi, climatizzati o ben ombreggiati** e prestare **attenzione ai campanelli d'allarme del corpo** come crampi, spossatezza, mal di testa.

Per qualsiasi necessità, è possibile contattare i **numeri utili di seguito riportati**, validi per la provincia di Pavia oltre ai principali riferimenti nazionali e regionali.

Ente	Numero	Orari
Ministero Della Salute – "Proteggiamoci Dal Caldo"	1500	9:00-18:00, dal lunedì al venerdì
Call Center Sanità Regione Lombardia	800 318 318 (rete fissa), 02 2323 325 (rete mobile)	8:00-20:00, dal lunedì al sabato
Protezione Civile Regione Lombardia	800 061 160	24 ore su 24, tutti i giorni
Servizio Di Continuità Assistenziale – Ex Guardia Medica	116 117	20.00-08.00, dal lunedì al venerdì 24 ore su 24, sabato, domenica, festivi e prefestivi
Servizio Di Urgenza Ed Emergenza	118 (o 112)	24 ore su 24, tutti i giorni
Punti Unici di Accesso (Case di Comunità)		8:00-20:00, dal lunedì al sabato
Pavia	0382 1958360	
Belgioioso	0382 1958680	
Casorate Primo	02 90040220	
Voghera	0383 695540	
Broni	0385 582162	
Casteggio	0383 695120	
Mede	0384 808369	
Mortara	0384 204602	
Vigevano	0381 333842	
Garlasco	0382 209674	
Varzi	0383 547700	

Per ulteriori approfondimenti visita il sito dell'ATS di Pavia
<https://www.ats-pavia.it/piano-caldo-2026-consigli-affrontare-caldo-e-ondate-calore-stagione-estiva> o inquadra il QR Code



Sistema Socio Sanitario
 **Regione
Lombardia**
ATS Pavia

PROTEGGIAMOCI DAL *caldo* 2026



Ministero della Salute

10 CONSIGLI UTILI



1 Usciamo nelle ore più fresche

Proteggiamo soprattutto bambini ed anziani, evitiamo l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.



2 Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro

Mantenere gli ambienti freschi con tende che riducono la luce, ma non l'aria. Usiamo correttamente l'aria condizionata (massimo 5° C in meno rispetto all'esterno) e curiamo la pulizia periodica dei filtri.



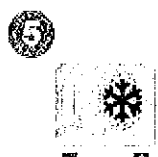
3 Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno

Limitiamo il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, caffè e alcolici.



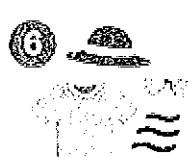
4 Seguiamo sempre un'alimentazione corretta

Privilegiamo cibi leggeri, freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua, con pochi condimenti e grassi e poco sale. Assumiamo 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.



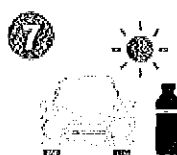
5 Conserviamo correttamente gli alimenti

Attenzione a rispettare la catena del freddo e le indicazioni per la sicurezza degli alimenti.



6 Indossiamo abiti di fibre naturali o traspiranti

All'aperto proteggiamo la testa dal sole con cappelli leggeri, utilizziamo occhiali con filtri UV e creme solari anche in città.



7 Protezione dal caldo in auto

Evitiamo, ove possibile, gli spostamenti nelle ore più calde. È importante areare l'abitacolo e portare una scorta d'acqua. Non lasciamo mai soli in auto neonati o animali, neanche per brevi periodi.



8 Praticiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata

Se si fa attività fisica, ricordiamoci sempre di bere molta acqua e di mangiare in modo corretto.



9 Ricordiamoci di proteggere anche gli animali domestici

Meglio non portare fuori i cani nelle ore più calde per non farli camminare sull'asfalto rovente. Diamogli molta acqua anche in viaggio e facciamo spesso soste all'ombra.



10 Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio

Aiutiamo gli anziani che vivono da soli e le persone in difficoltà. Segnaliamo ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

Protocollo Allevamento 1275/2026 del 11-07-2026
Allegato 4 - Class. 10.1 - Copia Documento



1500

Numero
di pubblica utilità

Per maggiori informazioni segui
www.salute.gov.it



