

ONDATE DI CALORE

Il termine ondata di calore indica un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme, caratterizzato da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, in alcuni casi associate ad alti valori di umidità relativa e che persistono per diversi giorni. Le ondate di calore hanno effetti sulla salute, che si manifestano quando il sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo, sottoposto a condizioni fisiche e ambientali estreme, non riesce a disperdere il calore eccessivo.

In estate, da giugno a settembre, il Dipartimento Nazionale di Protezione Civile, attiva il "Sistema nazionale di previsione e allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla popolazione", ed emette un bollettino specifico per ogni città nel quale viene indicato il livello di rischio (da 0 a 3) per il caldo:



Per saperne di più consulta la pagina del Ministero della Salute / Ondate di Calore



Numero Unico per le Emergenze
a cui rispondono:

Ares 118

Arma dei Carabinieri

Polizia di Stato

Corpo Nazionale Vigili del Fuoco

Polizia Locale Roma Capitale



Roma Capitale

Dipartimento Protezione Civile

Ufficio Comunicazione

Piazza di Porta Metronia, 2 - 00183 Roma

www.comune.roma.it

protezionecivile@comune.roma.it

ROMA 



ONDATE DI CALORE



È importante sapere in anticipo che sta per arrivare un'ondata di calore per prepararsi in maniera adeguata.

COSA EVITARE

Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (dalle 10:00 alle 18:00). Se si è esposti al sole ripararsi la testa;

Evitare le bevande gassate, zuccherate, alcool e caffè che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione;

Chi soffre di malattie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, ecc.) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci ma consultare sempre il proprio medico;

Se si usano ventilatori meccanici, non indirizzarli direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, i ventilatori possono aumentare il rischio di disidratazione, soprattutto nelle persone costrette a letto, se queste non assumono contemporaneamente grandi quantità di liquidi.

COSA FARE

Bere molti liquidi (almeno 1,5 litri al giorno, di più se si svolge attività fisica). Si consiglia di bere anche se non se ne sente il bisogno, per reintegrare le perdite quotidiane di minerali e di liquidi;

Alimentarsi con pasti leggeri, pasta condita in modo semplice, verdura e frutta;

Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o di lino che non impediscano la traspirazione;

Se si ha un improvviso mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, fare subito impacchi con acqua fresca;

Fare docce e bagni tiepidi, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca, riduce la temperatura del corpo;

Soggiornare, per quanto possibile, in ambienti e luoghi climatizzati ad una temperatura tra i 25°C e i 27°C ed evitare di creare uno sbalzo di temperatura superiore ai cinque o sei gradi rispetto alla temperatura esterna. Quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata è meglio coprirsi;

COSA FARE

Schermare i vetri delle finestre con strutture come persiane, veneziane o tende per evitare il riscaldamento eccessivo degli ambienti;

Se si entra in un'automobile rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione del veicolo per abbassare la temperatura interna;

In viaggio regolare la temperatura dell'impianto di climatizzazione in modo che ci sia una differenza non superiore ai 5°C tra l'interno e l'esterno dell'abitacolo.

