

Dal Ministero della Salute i livelli di rischio, cosa fare

. Livello 0

Il livello 0 rappresenta condizioni meteorologiche che non comportano un rischio per la salute della popolazione.

Consigli generali Consulta ogni giorno il Bollettino della tua città.

Migliora il microclima dell'ambiente domestico e di lavoro attraverso schermature e isolamento termico. In caso di utilizzo di condizionatori d'aria fai attenzione alla loro manutenzione e al loro corretto uso.

Segui un'alimentazione leggera, prediligendo pasta e pesce rispetto alla carne; evita i cibi elaborati e piccanti e consuma molta verdura e frutta fresca.

Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di malattie gastroenteriche.

Livello 1

Il livello 1 di pre-allerta indica condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore. Questo livello non richiede azioni immediate, ma indica che nei giorni successivi è probabile che possano verificarsi condizioni a rischio per la salute.

Come prepararsi Consulta ogni giorno il Bollettino della tua città ed informati sui servizi di assistenza messi a disposizione nel territorio.

Programma i viaggi informandoti sulle previsioni del rischio ondate di calore nel luogo di destinazione.

Segui un'alimentazione leggera, prediligendo pasta e pesce rispetto alla carne; evita i cibi elaborati e piccanti e consuma molta verdura e frutta fresca.

Pianifica le scorte di acqua, cibo e medicinali.

Identifica la stanza più fresca della casa dove trascorri le ore più calde della giornata.

Prenditi cura di parenti o vicini di casa anziani che vivono soli e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

Livello 2

Il livello 2 indica condizioni meteorologiche che possono rappresentare un rischio per la salute, in particolare nei sottogruppi di popolazione più suscettibili.

Consigli generali Consulta ogni giorno il Bollettino della tua città.

Evita di esporti al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11 e le 18): temperatura e umidità elevate possono provocare sintomi associati al caldo e ustioni.

Evita le zone particolarmente trafficate, in particolare per i bambini molto piccoli, gli anziani, le persone con asma e altre malattie respiratorie, le persone non autosufficienti o convalescenti. Recati in luoghi pubblici come parchi e giardini nelle ore più fresche della giornata.

Esci nelle **ore più fresche**

Trascorri le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandoti spesso con acqua fresca.

Assicura un adeguato ricambio di aria: la **ventilazione naturale** determina un miglior ricambio dell'aria rispetto alla ventilazione meccanica.

Utilizza correttamente il condizionatore. Se hai solo un ventilatore utilizzalo seguendo alcuni accorgimenti.

Indossa indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), riparati la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole.

Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.

Segui un'alimentazione leggera, prediligendo pasta e pesce rispetto alla carne; evita i cibi elaborati e piccanti e consuma molta verdura e frutta fresca. Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne,) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di patologie gastroenteriche.

Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica.

Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riponi in frigorifero quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11-18). Non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste.

Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.

Assicurati che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte.

Offri assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute.

In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico

Livello 3

Il **livello 3** indica condizioni di emergenza (ondata di calore) con possibili effetti negativi sulla salute di persone sane e attive e non solo sui sottogruppi a rischio come gli anziani, i bambini molto piccoli e le persone affette da malattie croniche. Tanto più prolungata è l'ondata di calore, tanto maggiori sono gli effetti negativi attesi sulla salute.

Consigli generali Consulta ogni giorno il Bollettino della tua città.

Evita di esporti al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11 e le 18): temperatura e umidità elevate possono provocare sintomi associati al caldo e ustioni.

Evita l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.

Trascorri le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandoti spesso con acqua fresca.

Segui un'alimentazione leggera, prediligendo pasta e pesce rispetto alla carne; evita i cibi elaborati e piccanti e consuma molta verdura e frutta fresca.

Utilizza correttamente il condizionatore. Se hai solo il ventilatore utilizzalo seguendo alcuni accorgimenti, ad esempio non indirizzarlo mai direttamente sul corpo, in particolare in caso di persone anziane allettate e con limitata autonomia.

Trascorri alcune ore in un luogo pubblico climatizzato, in particolare nelle ore più calde della giornata.

Assicura un adeguato ricambio di aria: la ventilazione naturale determina un miglior ricambio dell'aria rispetto alla ventilazione meccanica.

Indossa indumenti chiari, leggeri, in fibre naturali (es. cotone, lino), riparati la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole.

Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.

Segui un'alimentazione leggera, preferendo la pasta e il pesce alla carne ed evitando cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca. Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne), in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di disturbi gastroenterici.

Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso, ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica.

Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riponi in frigo quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11-18). Non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste.

Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.

Assicurati che le persone malate o costrette a letto non siano troppo coperte.

Offri assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute.