



ZONA SOCIALE 6 Valnerina



ZONA SOCIALE N. 6 COMUNE CAPOFILA NORCIA

CASCIA- CERRETO DI SPOLETO- MONTELEONE DI SPOLETO-POGGIODOMO- PRECI-
SANT'ANATOLIA DI NARCO- SCHEGGINO- VALLO DI NERA

PIANO DI GESTIONE DELL'ONDATA CALORE

Anno 2025

**Consigli e precauzioni per difendersi dal caldo
ed evitare il colpo di calore**





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



INTRODUZIONE

Le particolari condizioni meteorologiche estive, spesso caratterizzate da innalzamenti anomali delle temperature e dei tassi di umidità, impongono di agire con tempestività al fine di attivare interventi necessari per prevenire danni alla salute delle categorie più esposte e, in particolare, delle persone anziane.

Il Comune di Norcia, sulla base di quanto stabilito nelle “*Linee di indirizzo regionali per la prevenzione e la gestione degli effetti del caldo sulla salute*” elaborate dalla Regione Umbria e dalle Prefetture di Perugia e Terni, ha redatto il presente *Piano Comunale di gestione delle ondate di calore 2025*, nel quale vengono riportate le azioni e le procedure da mettere in atto per prevenire o ridurre gli effetti di una possibile ondata di calore sulla salute di soggetti considerati “a rischio”.

Nel Piano sono analizzati in particolare i seguenti aspetti:

1. **attività informativa:** da considerarsi in particolar modo come strumento di prevenzione, avente lo scopo di aumentare la consapevolezza del problema da parte della popolazione interessata;
2. **valutazione delle condizioni di rischio:** in riferimento al susseguirsi di specifiche condizioni climatiche, sono stati individuati **4 livelli di attivazione** che corrispondono ad un tipo di disagio/rischio dovuto alla presenza di determinate valutazioni relative alla temperatura dell'aria, all'umidità ed alle condizioni meteorologiche previste;





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



3. **attività di prevenzione del danno:** vengono considerate tutte le procedure volte ad evitare lo svilupparsi o l'aggravarsi di situazioni di danno nei soggetti a rischio (informazione mirata, monitoraggio costante ed interventi di assistenza primaria).

1. INFORMAZIONE

Una corretta e diffusa informazione rappresenta un ottimo strumento di prevenzione poiché consente, attraverso l'acquisizione di opportuni livelli di consapevolezza del rischio, di adeguare i propri comportamenti, sia da parte dei soggetti maggiormente esposti che da parte di coloro che sono chiamati a garantire il soccorso nelle fasi di emergenza, per mitigare gli effetti dell'evento calamitoso.

Per conseguire il miglior risultato sulla base delle Linee di indirizzo elaborate dalla Regione Umbria, i contenuti del presente Piano attribuiscono rilevante importanza a questa fase.

I canali attraverso i quali viene garantita la diffusione delle informazioni relative alle condizioni meteo

- climatiche giornaliere ed alle misure da adottare per prevenire gli effetti indotti sono i seguenti:

- Ufficio stampa del Comune di Norcia può, in vista del verificarsi di una possibile ondata di calore, divulgare informazioni alla popolazione sui comportamenti da tenere.





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



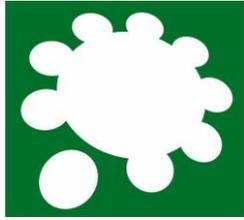
- **Medici di base:** costituiscono un contatto diretto con l'utente a rischio e tramite essi il soggetto può ricevere ogni tipo di indicazione sui comportamenti da tenere e sulle misure da prendere in caso di malessere.

- **Sito Internet istituzionale del Comune di Norcia:**
www.comune.norcia.pg.it

• **Ulteriori possibilità di contatto diretto per il cittadino:**

Uffici	Sede/Nominativo	Contatti	e-mail
Servizi Sociali	Ufficio della Cittadinanza- Zona Sociale 6	0743828711 Int 411- 415	ufficiodellacittadinanza@comune.norcia.pg.it
Centrale operativa Vigili Urbani di Norcia	Area COC	0743.828711 – 115 – 106 - 114	vigiliurbani@comune.norcia.pg.it





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



1. LINEE DI INDIRIZZO REGIONALI PER LA PREVENZIONE E LA GESTIONE DEGLI EFFETTI DEL CALDO SULLA SALUTE

Le Linee di indirizzo regionali per la prevenzione e la gestione degli effetti del caldo sulla salute elaborate dal servizio regionale preposto, ha l'obiettivo di definire misure di sorveglianza e di risposta da attuare in periodi caratterizzati dall'innalzamento delle temperature al di sopra della media stagionale, anche in riferimento e secondo le indicazioni riportate nel sistema nazionale di allarme per la prevenzione dell'impatto delle ondate di calore.

In particolare le Linee Guida definiscono sostanzialmente:

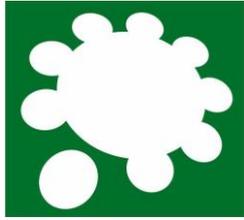
- i potenziali soggetti esposti al rischio;
- anagrafe della fragilità e dei soggetti ad alto rischio;
- sorveglianza meteorologica;
- i livelli di attivazione;
- Indirizzi operativi;
- Gestione e monitoraggio;

2.1 I soggetti esposti al rischio

Sono considerati potenziali soggetti a rischio:

- a) *Gli anziani con età pari o superiore a 65 anni:* possono non essere in grado di avvertire i cambiamenti di temperatura e di adattarvisi prontamente;





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



- b) ***I neonati ed i bambini al di sotto di 1 anno:*** hanno maggiori difficoltà a disperdere il calore inoltre il loro stato di idratazione dipende dagli adulti, essendo da essi dipendenti;
- c) ***I soggetti con malattie mentali:*** possono essere meno sensibili ai cambiamenti di temperatura e possono dipendere in misura rilevante da chi li assiste;
- d) ***I soggetti obesi:*** hanno maggiori difficoltà a disperdere calore;
- e) ***I soggetti portatori di malattie croniche;*** soprattutto a causa di affezioni cardiocircolatorie, che limitano le capacità di adattamento del circolo periferico rendendoli più sensibili alle condizioni, anche lievi, di disidratazione
- f) ***I soggetti che assumono farmaci o sostanze:*** in grado di modificare la percezione del calore o la termoregolazione.
- g) ***I soggetti confinati a letto:*** scarse condizioni di salute, ridotta mobilità e alto livello di dipendenza;
- h) ***I soggetti ospedalizzati;*** scarse condizioni di salute, mancanza di aria condizionata;
- i) ***I soggetti ricoverati in istituti di cura;*** alto livello di dipendenza e scarse condizioni di salute, ambienti non adeguatamente areati;
- j) ***I soggetti sui quali incidono negativamente fattori socio-economici e di marginalizzazione;*** con problematiche inerenti la scarsa consapevolezza dei rischi, la mancanza di cure personali ecc.;
- k) ***I soggetti esposti a condizioni ambientali negative;*** condizioni abitative non ottimali, esposizione a effetti combinati di inquinanti e alte temperature.

Inoltre abbiamo:





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



- l'anagrafe della suscettibilità, costituita presso i Distretti sanitari dagli elenchi nominativi delle persone ritenute a rischio dagli effetti delle ondate di calore;
- gli eventuali accordi di programma e protocolli operativi tra AUSL, i Comuni capofila degli ambiti territoriali sociali ed altri eventuali soggetti per l'attuazione in ambito locale del Piano Calore.

2.2 Sorveglianza Meteorologica

Il Centro di competenza Nazionale del Ministero della salute emette un **apposito bollettino meteorologico che segnala le condizioni avverse per la salute per il giorno stesso e per i due giorni successivi (previsioni a 24, 48 e 72 ore).**

La pubblicazione dei bollettini giornalieri sul Portale del Ministero della Salute e sull'apposita APP è attiva ogni anno da maggio a settembre.

2.3 Livelli di attivazione

I livelli di attivazione definiti sono 4, da 0 a 3 e corrispondono ad un tipo di disagio/rischio per la salute dovuto alla presenza di determinate valutazioni relative alla temperatura dell'aria, all'umidità ed alle condizioni meteorologiche previste.





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



Livello 0 Normale	NO DISAGIO - Condizioni meteorologiche non a rischio per la salute della popolazione
Livello 1 Attenzione	DEBOLE DISAGIO - Temperature elevate e/o un'ondata di calore entro le successive 72 ore;
Livello 2 Allarme	DISAGIO - Temperature elevate e/o un'ondata di calore della durata di almeno 48 ore nelle successive 72 ore effetti negativi sulla salute della popolazione a rischio
Livello 3 Emergenza	FORTE DISAGIO – ONDATE DI CALORE - condizioni meteorologiche a rischio previste per una durata tre o più giorni consecutivi. Interventi mirati alla popolazione a rischio

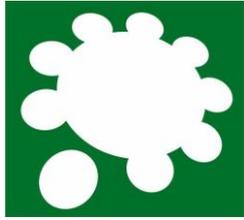
Attività di prevenzione e indirizzi operativi

Livello 0 – NO DISAGIO

Questa fase è relativa alla predisposizione delle attività che ASL e Comune debbono attuare per poter affrontare i successivi livelli e riguarda:

- l'identificazione delle persone a rischio alto e molto alto soggette a subire danni alla salute a causa di eventuali ondate di calore e l'elaborazione in ogni Centro di Salute dei Distretti sanitari dei relativi elenchi da parte dei MMG, dei Centri di Salute e dei servizi Sociali del Comune;





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



- l'attivazione dell'informazione circa i rischi possibili ed i rimedi raccomandati in termini di comportamenti individuali da parte dei Centri di Salute dei Distretti sanitari e dei Comuni;
- l'individuazione da parte dei Comuni e dei Distretti sanitari, di strutture idonee per ospitare le persone a rischio (*centri di accoglienza*);

Livello 1 – DEBOLE DISAGIO

Il Comune, in particolare l'Area Sociale, tiene i contatti con gli uffici preposti dell'ASL e con tutti i Servizi Comunali chiamati a cooperare nel momento dell'emergenza sul territorio Comunale (Ufficio Relazioni con il pubblico, Protezione Civile, Polizia Locale etc ...).

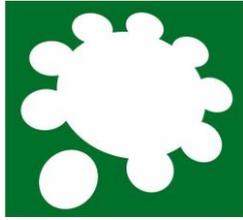
In collaborazione con l'ASL si intensificherà il monitoraggio delle persone “a rischio” (coloro che già si avvalgono del servizio sanitario e del servizio sociale comunale).

In questa fase l'attività dell'ASL e del Comune riguarda principalmente:

- l'attivazione dell'informazione circa i rischi possibili ed i rimedi raccomandati soprattutto alle persone maggiormente esposte;
- l'individuazione, in collaborazione con le strutture competenti, dei soggetti al momento più bisognosi di attenzione.

Livello 2 -DISAGIO





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



Il Comune, tiene i contatti con i mezzi di comunicazione, inoltre, predisporre e dirama il comunicato stampa (**ALLEGATO 3/A**) nel quale vengono informati tutti cittadini sulla fase che si sta attraversando, sui rischi possibili, sui rimedi raccomandati e sulle attività che l'Amministrazione svolge per ovviare i disagi.

In collaborazione con l'ASL si intensificano l'attività di sorveglianza e assistenza.

In questa fase l'attività dell'ASL con il supporto del Comune riguarda:

- la verifica di una conoscenza aggiornata del problema, da parte dei soggetti a rischio, e che comprendano bene le misure che potrebbero proteggerli dal calore;
 - l'invito ai soggetti a rischio a contattare il proprio medico di base per verificare il loro stato di salute ed eventuali terapie, ma anche facilitare la "presa in carico" da parte del medico di base;
 - l'organizzazione della sorveglianza tempestiva e continua delle persone a rischio.

Livello 3 – FORTE DISAGIO

Il Comune in questa fase funge da punto di raccordo con il cittadino, la Prefettura, la Regione, e l'ASL.

Questa fase, gestita principalmente dall'ASL con il supporto del Comune, riguarda:

- l'attivazione del supporto logistico socio sanitario, ove richiesto, per eventuali trasferimenti negli ambienti già individuati, delle persone a rischio;





ZONA SOCIALE

6 Valnerina



- l'attivazione della sorveglianza e dell'assistenza dei soggetti non trasferiti, ma comunque a rischio;
- l'organizzazione della protezione individuale e collettiva.

Il Comune tiene i contatti con i mezzi di comunicazione e predispone il comunicato stampa (**ALLEGATO 3/B**) da diramare attraverso i media locali o con altri mezzi ritenuti idonei.

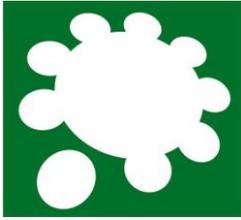
Nell'orario di ufficio le richieste di aiuto o informazioni dovranno pervenire ai numeri: COMUNE di NORCIA:

SERVIZI SOCIALI: 0743818711 int: 411 – 415 - 414

UFFICIO STAMPA

Il Comune *con il coinvolgimento di tutti gli Uffici che il Sindaco riterrà opportuno attivare per questa tipologia di scenario di rischio*, oltre a dare immediate informazioni sul comportamento da adottare, predispone, esclusivamente per chi ne farà richiesta, l'eventuale trasferimento presso aree di accoglienza preventivamente individuate.





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

ALLEGATO 1

“Linee guida per piani di sorveglianza e risposta verso gli effetti sulla salute di ondata di calore anomalo” (sintesi)

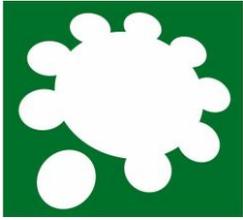
- CHI RISCHIA DI PIU'
- COMPLICAZIONI DI SALUTE
- CONSIGLI PER I MEDICI, STRUTTURE OSPEDALIERE E ASSISTENTI VOLONTARI
- CONSIGLI PER TUTTI

L'arrivo della stagione estiva richiama l'importanza di prevenire le conseguenze di eventuali ondate di calore che anche quest'anno potrebbero colpire le nostre regioni nei mesi estivi. Ecco alcune informazioni e consigli per far fronte al caldo in arrivo.

CHI RISCHIA DI PIÙ Non tutti rispondono allo stesso modo alle ondate di calore: ormai è scientificamente evidente che sono più vulnerabili le persone oltre i 65 anni, i disabili, chi soffre di disturbi mentali. Gli anziani sono sicuramente la fascia di popolazione più esposta alle conseguenze del caldo: infatti il loro organismo ha una capacità ridotta di rispondere alla disidratazione perché lo stimolo della sete è limitato così come la funzionalità renale. Un altro elemento importante è la prevalenza di altri problemi di salute, come difficoltà respiratorie o malattie croniche. Esistono poi alcune condizioni fisiche che possono favorire le complicazioni di una ondata di calore. E fra questi si riconoscono stati di disidratazione, gastroenteriti, diarrea, infezioni delle vie respiratorie, febbre. Rischi maggiori ci sono poi anche per chi soffre di malattie croniche come il diabete, disturbi del comportamento alimentare, della tiroide, del sistema nervoso, della sudorazione, malattie della pelle, fibrosi cistica, insonnia, malattie epatiche, ipertensione, malattie cardiovascolari, obesità.

Ecco alcuni consigli per limitare il rischio dei problemi di salute legati alle ondate di calore:





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

- i diabetici dovrebbero evitare di mangiare frutta matura o bevande dolci, preferendo i cibi con una elevata concentrazione di acqua;
- gli ipertesi e coloro che sono sotto trattamento farmacologico contro l'ipertensione devono prestare attenzione perché il regime alimentare estivo e una maggiore quantità di moto potrebbero far diminuire il livello della pressione. Questo renderebbe necessario un aggiustamento della terapia, per evitare effetti collaterali come gonfiore alle caviglie o crampi muscolari;
- chi soffre di patologie renali deve cercare di bere acqua in quantità adeguata meglio se povera di sali minerali;
- i malati allettati e le persone non autosufficienti devono fare attenzione all'ambiente in cui soggiornano, facendo in modo che sia ben ventilato ma evitando le correnti d'aria. L'abbigliamento deve essere leggero evitando i tessuti sintetici e facendo in modo da assumere liquidi a sufficienza (fino a 2,5 litri di acqua al giorno, se non ci sono controindicazioni);
- chi soffre di malattie venose deve fare attenzione perché la stagione calda fa aumentare il rischio di varici, crampi, fino a tromboflebiti e trombosi. Rinfrescare le gambe, evitando di stare a lungo in piedi o seduti, cercando quando possibile di tenere le gambe più alte del livello del cuore può aiutare.

Rischi ci sono anche per coloro che fanno uso quotidiano di farmaci. In generale è bene consultare il proprio medico per eventuali cambiamenti della terapia, evitando il "fai da te" che porta alla sospensione o alla riduzione delle dosi di farmaci. I dati a disposizione non mostrano un particolare impatto del caldo sui bambini, tuttavia i bambini più piccoli e i neonati sembrano particolarmente esposti a rischio di calore eccessivo, a causa della limitata superficie corporea unita al fatto che i bambini non sono autosufficienti e in grado di segnalare in disagio con efficienza. Per questo anche per i bambini più piccoli valgono alcune norme generali, fra cui evitare di stare all'aperto nelle ore più calde della giornata, specie nei parchi cittadini dove si registrano alti valori di ozono. Inoltre fare attenzione che bevano e assumano quantità di liquidi a sufficienza. L'abbigliamento deve essere leggero, lasciando scoperte ampie superfici.





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

COMPLICAZIONI DI SALUTE Anche brevi periodi con temperature elevate possano causare problemi di salute, specie sulle persone più sensibili. Una attività fisica intensa in una giornata calda, trascorrendo la maggior parte del tempo al sole o rimanendo in un luogo molto caldo può avere conseguenze anche gravi.

Colpi di calore

I colpi di calore possono sopraggiungere quando l'organismo non è più in grado di regolare la sua temperatura corporea. La temperatura dell'organismo cresce rapidamente fino anche a 40 gradi in un quarto d'ora. Se non si interviene rapidamente, il colpo di calore può portare a morte o un danno permanente. I sintomi comprendono: temperatura corporea elevata (fino a 40° C); pelle arrossata, calda e secca; battito cardiaco rapido; mal di testa palpitante; vertigini; nausea; confusione; stato di incoscienza. In caso si riconosca qualcuno di questi sintomi, è bene richiedere assistenza medica e nel frattempo si può cercare di raffreddare la persona che ne è stata colpita:

- portare la persona in una zona ombreggiata
- raffreddarla rapidamente utilizzando qualunque mezzo. Per esempio utilizzando una bacinella o una vasca di acqua fresca, oppure utilizzando un vaporizzatore come quelli per le piante per spruzzare acqua fresca; se poi il grado di umidità è basso, avvolgere la persona colpita con un panno o un asciugamano fresco e bagnato e farle vento vigorosamente
 - non dare nulla da bere alla vittima del colpo di calore
 - controllare la temperatura e continuare negli sforzi per abbassarla
- se l'assistenza medica tarda ad arrivare, è bene chiamare direttamente il pronto soccorso dell'ospedale più vicino per avere istruzioni sul che fare





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e spasmi incontrollabili: in questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la vittima su un fianco.

Stress da calore

Si manifesta dopo giorni di esposizione ad alte temperature in assenza di una reidratazione adeguata.

Isoggetti più vulnerabili sono gli anziani, gli individui

con alta pressione, chi fa esercizio ginnico in ambiente troppo caldo. I sintomi più evidenti sono sudorazione abbondante, crampi muscolari, pallore, stanchezza, emicranie e senso di instabilità, nausea o vomito, svenimenti. Nel caso in cui i sintomi siano acuti o la persona sia un soggetto cardiopatico, è necessario ricorrere immediatamente all'aiuto del medico. Se i sintomi sono più leggeri, è sufficiente aiutare la persona colpita somministrando bevande fresche non alcoliche, una doccia fresca o un bagno, un ambiente con aria condizionata, vestiario leggero e riposo. Se però i sintomi permangono per più di un'ora o peggiorano è necessario rivolgersi a un medico. Trascurare lo stress da calore può essere una causa di infarto.

Crampi da calore

Colpiscono le persone che fanno esercizio intenso e sudano copiosamente, disidratando il corpo. Il basso livello di sali nei muscoli causa il crampo. I crampi possono però essere anche sintomo di stress da calore. Si manifestano come spasmi e dolori muscolari alle braccia, alle gambe e all'addome, dopo aver fatto un esercizio fisico intenso. I soggetti cardiopatici e quelli che seguono una dieta a basso contenuto di sodio sono più vulnerabili e devono rivolgersi al medico in caso di crampi. In ogni caso, dopo un crampo, è necessario cessare ogni forma di attività e sedersi in un posto fresco, bere succhi di frutta non polposi o bevande reidratanti, non riprendere l'attività fisica per alcune ore. Trascurare i crampi da calore può causare stress e addirittura portare a rischio d'infarto.





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

Scottature

È importante evitarle perché danneggiano la pelle. Normalmente, se prese in forma lieve, le scottature causano un malessere passeggero, e si risolvono nel giro di pochi giorni. In qualche caso però una scottatura più pesante può richiedere l'attenzione medica. I sintomi di scottatura sono evidenti: arrossamenti, dolori, calore corporeo eccessivo dopo l'esposizione al sole. Nel caso di bambini con meno di un anno di età o se la persona scottata ha la febbre, vesciche o dolori forti, ci si deve rivolgere a un medico. Per trattare le scottature è necessario evitare ulteriori esposizioni al sole, applicare impacchi freddi o immergere la parte scottata in acqua fredda, cospargere di crema idratante (evitando burro e unguenti vari) ed evitare di rompere le vesciche.

Infiammazione e prurito da calore

Irritazione causata da un eccesso di sudorazione durante i periodi caldi e umidi. Può colpire persone di ogni età ma è più frequente nei bambini. Si manifesta come una serie di piccoli puntini o vescicole rosse, solitamente su collo, torace, sotto il seno, nell'incavo dei gomiti. Il miglior trattamento è quello di far stare la persona in un ambiente asciutto e fresco. È possibile utilizzare del talco, ma vanno evitati unguenti e creme che tendono a umidificare la pelle peggiorando la situazione. In questo caso è generalmente non necessario rivolgersi a un medico.

CONSIGLI PER I MEDICI, STRUTTURE OSPEDALIERE E ASSISTENTI VOLONTARI

Medici di famiglia e pediatri di libera scelta

Rappresentano una delle componenti essenziali per prevenire gli effetti delle ondate di calore, individuando le persone a maggiore rischio, cioè gli anziani, specie quelli che vivono soli, i malati cronici, coloro che sono affetti da malattie mentali, i disabili, tenendo contemporaneamente in conto





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

che il caldo può portare ad aggravamenti dello stato di salute di alcuni pazienti. In questo modo possono attuare una sorveglianza attiva delle persone a rischio, contattando eventualmente periodicamente le persone o i loro familiari per avere notizie sullo stato di salute e per programmare visite di controllo. Inoltre agli assistiti che assumono farmaci quotidianamente possono verificare l'eventualità di un adeguamento della terapia nei periodi più caldi.

Strutture sanitarie e sociali di ricovero e cura: ospedali, case di cura, case di riposo, RSA

È bene che in questi ambienti ci sia un monitoraggio continuo delle condizioni microclimatiche interne nelle camere di degenza e nelle zone in cui i pazienti possono soggiornare a lungo. I principali dispositivi comprendono, ventilatori, condizionatori, schermature dal sole e isolamento termico. È bene ricordare tuttavia che quando la temperatura supera i 37°C i ventilatori possono essere controproducenti favorendo il verificarsi di patologie da calore. Inoltre, quando la temperatura supera i 32° C. con umidità intorno al 35% i ventilatori non hanno alcun effetto. La misura migliore resta l'impianto di condizionamento, facendo attenzione al controllo e la pulizia periodica dei filtri. In generale in queste strutture è importante l'identificazione precoce dei soggetti che potrebbero soffrire le conseguenze del caldo, prendendo le necessarie misure preventive. Inoltre è importante valutare un adeguamento delle terapie farmacologiche in corso se necessario e posticipare gli interventi chirurgici rinviabili. Inoltre per gli anziani è bene prevedere una dimissione protetta, affidandosi a interventi integrati, sociali e sanitari come l'assistenza domiciliare, o nel caso, valutare la necessità di rinviare la dimissione

Operatori di assistenza domiciliare e volontari

Rappresentano una componente importantissima per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore, per il ruolo svolto nell'assistenza a gruppi di persone a maggiore rischio, come gli anziani, disabili o coloro che soffrono di patologie croniche. In questo caso l'operatore potrà individuare le





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

persone a rischio e mettere in campo una sorveglianza attiva. In caso di necessità devono chiedere l'intervento del medico, specie in presenza dei sintomi delle complicazioni sanitarie delle ondate di caldo (vedi paragrafo precedente). Altre regole pratiche comprendono: fare attenzione che gli assistiti assumano liquidi a sufficienza, climatizzare l'ambiente il più possibile, potenziare la consegna a domicilio di acqua, alimenti e farmaci.

CONSIGLI PER TUTTI

Ecco le principali precauzioni generali da adottare quando la temperatura e l'umidità dell'aria aumentano.

Bere più liquidi (in particolare acqua), non aspettare di avere sete per bere; attenzione: se il medico, in presenza di particolari patologie, ha dato indicazioni per limitare la quantità di liquidi da bere, chiedergli quanto si può bere quando fa caldo; sempre in presenza di patologie o particolari farmaci, chiedere al medico indicazioni sui sali minerali da assumere o meno (ad es. quelli contenuti nelle bevande per lo sport); non bere liquidi che contengano alcool, caffeina né bere grandi quantità di bevande zuccherate: tali bibite causano a loro volta la perdita di più fluidi corporei; non bere liquidi troppo freddi.

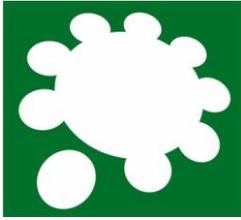
Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15).

Ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre e l'uso di ventilatori. I ventilatori possono fornire refrigerio, ma quando la temperatura supera i 35°C il loro effetto non previene più i disturbi legati al calore.

Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile.

Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (per esempio, cinema, centri commerciali, biblioteche); anche





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna ad essere esposti ad esso.

Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo.

Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto.

Se esposti a sole diretto mitigare l'effetto con cappelli leggeri a tesa larga o parasole, occhiali da sole e usando sulla pelle filtri solari con protezioni ad ampio spettro.

Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali; limitare gli sforzi fisici, nel caso in cui sia necessario compiere tali sforzi introdurre dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche; riposarsi in luoghi ombreggiati.

Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi.

Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.

Telefonare all'autorità sanitaria locale o al Comune per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

ALLEGATO 2

ALLEGATO 2/A - Area Sanitaria USL UMBRIA 2 – Azienda Sanitaria Regione Umbria
DISTRETTO VALNERINA - DIRETTORE Dott.ssa Simona Marchesi

Anno 2025

SEDE TERRITORIALE DI NORCIA

CENTRALINO Telefono: 0743 – 8151

DIRIGENTE MEDICO: Dott. Ilario Salvatori : 0743 - 815296 - Tel.

Cellulare 348 5240025

ASSISTENTI SOCIALI: 0743 815218 / 0743815268

Guardia Medica – Norcia – c/o Ospedale di Norcia - **0743/815270**
(Competenza territoriale: Norcia - Preci)

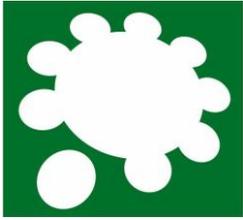
Guardia Medica – Cascia – p.zza Leone XIII Cascia - **0743/7506206**

Guardia Medica – Cerreto di Spoleto- via Dante Alighieri **0743/922155**
seconda quindicina del mese (*Competenza territoriale: Cerreto di Spoleto – Sellano*)

Guardia Medica – Monteleone di Spoleto – C.so Vittorio Emanuele **0743/799005**
(Competenza territoriale: Monteleone di Spoleto - Poggiodomo)

Guardia Medica – Sellano – v. Pietro Nenni **0743/925013**
prima quindicina del mese (*Competenza territoriale: Sellano - Cerreto di Spoleto*)



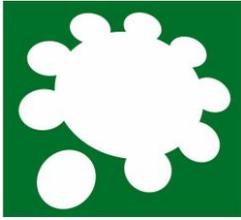


ZONA SOCIALE

6 Valnerina

Guardia Medica – Spoleto – Palazzina Micheli p.le Perilli 0743/210240
(Competenza territoriale: Scheggino – Sant’Anatolia di Narco – Vallo di Nera)





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

ALLEGATO 3

Allegato 3/A COMUNICATO STAMPA LIVELLO 2 - DISAGIO

A seguito del bollettino del.....trasmesso dal Centro di Competenza Nazionale del Ministero della Salute, con il quale sono previste temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione a rischio, è dichiarata attivata la **fase di DISAGIO (Livello 2)**.

Si invita la popolazione a rischio ad adottare le seguenti misure qualora temperatura e l'umidità dell'aria aumentano:

- Bere più liquidi (in particolare acqua),
- Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15).
 - Ventilare l'abitazione.
- Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile.
- Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (per esempio, cinema, centri commerciali, biblioteche).
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo.
- Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto.
 - Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali;
 - Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi.
- Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi
 - Telefonare all'ASL, o ai numeri Comunali per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in



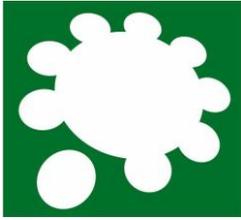


ZONA SOCIALE

6 Valnerina

caso di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

Allegato 3/B COMUNICATO STAMPA LIVELLO 3 FORTE DISAGIO

A seguito del bollettino del... trasmesso dal Centro di Competenza Nazionale del Ministero della Salute, con il quale sono previste condizioni meteorologiche a rischio che persistono per tre o più giorni consecutivi - Ondata di calore - , è dichiarata attivata la fase **FORTE DISAGIO (Livello 3)**.

- Considerato quanto contenuto nel piano Comunale di Gestione per l'emergenza calore, nell'orario di ufficio le richieste di aiuto o informazioni dovranno pervenire al numero: 0743 828711 Int: 411 – 415 – 414 (il numero indicato da ogni comune relativo all'Ufficio della Cittadinanza) allo scopo di ricevere le telefonate del cittadino in difficoltà.
- I Vigili Urbani provvederanno poi ad avvisare il reperibile di turno della protezione civile, che oltre a dare immediate informazioni sul comportamento da adottare, predisporre, per chi ne farà richiesta, l'eventuale trasferimento di persone presso le aree di accoglienza individuate dall'Area Sanità ed Assistenza sociale e veterinaria.

Si invita la popolazione ad adottare le seguenti misure qualora le attuali condizioni meteorologiche perdurino:

Bere più liquidi (in particolare acqua),

Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15).

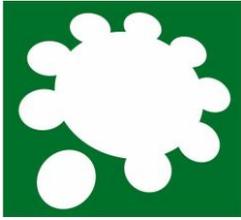
Ventilare l'abitazione.

Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile.

Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (per esempio, cinema, centri commerciali, biblioteche).

Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo.





ZONA SOCIALE

6 Valnerina

Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto.

Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali; Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi.

Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.

