

## **Il Sindaco**

## **Avvisa**

## **Allerta meteo - Ondate di Calore**

IL SERVIZIO DI PROTEZIONE CIVILE CON BOLLETTINO DEL 09/08/2019 COMUNICA CHE POTRANNO VERIFICARSI CONDIZIONI DI CRITICITÀ PER RISCHIO DA ONDATE DI CALORE .

Ritenuto che le citate condizioni climatiche determinano una temperatura percepita che potrebbe dare origine a situazioni di pericolo e possibili disagi fisici, in particolare agli anziani ed alle fasce fragili, si consiglia, in caso di criticità o possibili disagi fisici, di trovare ristoro in luogo fresco.

Consigli In caso di ondate di calore dal sito della Protezione Civile :

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni ambientali questo meccanismo non è sufficiente. Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto

alto, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo non si raffredda in maniera efficiente e la temperatura corporea può aumentare fino a valori così elevati da danneggiare organi vitali. La capacità di termoregolazione di una persona è condizionata da fattori come l'età, le condizioni di salute, l'assunzione di farmaci. I soggetti a rischio sono: le persone anziane o non autosufficienti, le persone che assumono regolarmente farmaci, i neonati e i bambini piccoli, chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta.

Per questo, durante i giorni in cui è previsto un rischio elevato di ondate di calore e per le successive 24 o 36 ore vi consigliamo di seguire queste semplici norme di comportamento:

non uscire nelle ore più calde, dalle 12 alle 18, soprattutto ad anziani, bambini molto piccoli, persone non autosufficienti o convalescenti;

in casa, proteggervi dal calore del sole con tende o persiane e mantenere il climatizzatore a 25-27 gradi. Se usate un ventilatore non indirizzatelo direttamente sul corpo;

bere e mangiare molta frutta ed evitare bevande alcoliche e caffeina. In generale, consumare pasti leggeri.

indossare abiti e cappelli leggeri e di colore chiaro all'aperto evitando le fibre sintetiche. Se è con voi una persona in casa malata, fate attenzione che non sia troppo coperta.

Ulteriori consigli sulle ondate di calore possono essere visionati sul sito del Ministero della Salute

all'indirizzo: <http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>

[Bollettino Meteo](#)

Mariglianella lì 09/08/2019

f.to Il Sindaco

Felice di Maiolo