



ONDATE DI CALORE

Durante i periodi estivi si possono verificare condizioni meteorologiche a rischio per la salute, dette ondate di calore, in particolare avvertibili nelle grandi aree urbane. Le ondate di calore sono caratterizzate da alte temperature, al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane a elevati livelli di umidità. Durante le ondate di calore la popolazione che viene più colpita in maniera omogenea, sono a maggior rischio le persone con alcune malattie croniche e quelle che vivono in condizioni di isolamento sociale o sono residenti in aree di basso livello socio-economico. Durante il periodo estivo, in tutte le città italiane, viene emesso un bollettino giornaliero con un livello di rischio graduato che prevede il verificarsi delle condizioni dannose per la salute per giorno stesso e per i due giorni successivi.

COSA FARE:

Durante un'ondata di calore:

- **Evita se possibile l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria tra le 12 e le 18** – Sono le ore più calde della giornata.
- **Fa bagni e docce d'acqua fredda** – Per ridurre la temperatura corporea.
- **Provvedi a schermare i vetri delle finestre con strutture come persiane, veneziane o almeno tende** – Per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente.
- **Bevi molta acqua, gli anziani devono bere anche in assenza di stimoli della sete** – Anche se non hai sete, il tuo corpo potrebbe avere bisogno di acqua.
- **Evita bevande alcoliche, consuma pasti leggeri, mangia frutta e verdure fresche** – Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore all'interno del tuo corpo.

- **Indossa vestiti leggeri e comodi in fibre naturali** – Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione e, quindi la dispersione di calore.
- **Accertati delle condizioni di salute e offri aiuto a parenti, vicini ed amici che vivono soli** – Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole.
- **Soggiorna anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati** – Per ridurre l'esposizione alle alte temperature.

