



PERICOLO ONDATA DI CALORE

I rischi di effetti sulla salute dipendono dall'intensità dell'ondata di calore e dalla sua durata.

Dal 2004 è operativo il "Sistema nazionale di sorveglianza, previsione e allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione" anche per la città di Firenze con l'invio di bollettini di allerta.

I bollettini sono consultabili ai seguenti indirizzi:

www.protezionecivile.it
www.salute.gov.it
www.biometeo.it



FIRENZE ALERT SYSTEM



@ProtCivComuneFi



<https://www.facebook.com/ProtCivComuneFi>



<http://protezionecivile.comune.fi.it>



RISCHIO ONDATA DI CALORE

Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione.

Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione. La prevenzione degli effetti negativi delle ondate di calore è possibile e ciò permette di mirare in maniera ottimale gli interventi preventivi verso le persone a rischio più elevato. I soggetti maggiormente vulnerabili sono: anziani, bambini e neonati, malati cronici, non autosufficienti e coloro che svolgono una intensa attività all'aperto.

Protezione Civile via dell' Olmatello, 25 - 50127 Firenze
protezionecivile@comune.fi.it

INFORMATI



AGGIORNATI

regolarmente sulle previsioni del tempo



CONSULTA IL MEDICO DI FAMIGLIA

Durante le ore notturne – dalle 20 alle 8 – e il sabato e la domenica chiama la guardia medica.

In caso di malore o di condizioni di pericolo per la vita chiama il 118



CONSERVA

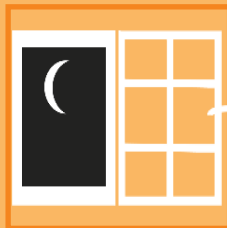
correttamente i farmaci nella loro confezione e lontano da fonti di calore. I farmaci che devono essere conservati ad una temperatura non superiore a 25-30° vanno riposti in frigorifero



OCCUPATI

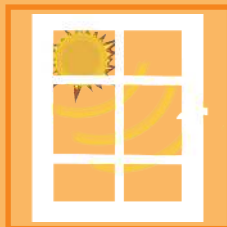
della salute dei familiari e dei vicini che possono avere bisogno di aiuto. Dedica attenzione agli anziani soli, bambini piccoli e persone non autosufficienti

IN CASA O AL LAVORO



ARIEGGIA

la casa durante le ore fresche, come la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, dormi e soggiorna nelle stanze più fresche in assenza di condizionamento, evita correnti d'aria



CHIUDI I VETRI

e le persiane durante le ore calde del giorno e provvedi a schermare i vetri delle finestre con strutture come persiane, veneziane o almeno tende, per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente



FISSA LA TEMPERATURA

del climatizzatore tra 24-26°C

Non indirizzare i ventilatori meccanici direttamente sulle persone, ma fai circolare l'aria in tutto l'ambiente



FAI DOCCE

e bagni tiepidi, bagna viso e braccia con acqua fresca



LIMITA

l'uso del forno tende a riscaldare la casa e utilizzare gli altri elettrodomestici (lavatrice, ferro da stiro, lavapiatti, ecc..) durante le ore notturne

ALL' APERTO



ESCI IL MATTINO PRESTO

o la sera tardi, evita di uscire nelle ore calde, dalle 11 alle 18, e di fare esercizio fisico o svolgere lavoro intenso



NON LASCIARE

in sosta l'automobile con persone o animali all'interno.

Quando risali in auto apri gli sportelli e ventila l'abitacolo.

Prima di sistemare i bambini nei seggiolini di sicurezza controlla che non siano surriscaldati

ALIMENTAZIONE



BEVI MOLTA ACQUA

almeno 2 litri al giorno, anche in assenza di stimolo sete.

Evita bevande fredde e quelle alcoliche. Mangia frutta fresca come agrumi, fragole, meloni e verdure come carote, lattuga e peperoni. Consuma pasti leggeri e conserva gli alimenti deperibili (carne, latticini, dolci con creme ecc.) in modo corretto