



PROTEZIONE CIVILE
Comune di Santeramo in Colle



COMUNE DI SANTERAMO IN COLLE

Città Metropolitana di Bari

Servizio di Protezione Civile

Via Caduti del Lavoro, 1 (zona industriale) tel. 080/3030572
protezionecivile@pec.comune.santeramo.ba.it - protezionecivile@comune.santeramo.ba.it
www.comune.santeramo.ba.it C.F.: 82001050721 - P.I.: 00862890720

Comunicato alla Cittadinanza

ONDATE di CALORE



Al fine di evitare **rischi** per la salute in condizioni di caldo estremo, in particolare delle persone **anziane** (specialmente se malate e in solitudine) si ricordano alcuni suggerimenti efficaci per ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore, così come riportate dal Ministero della Salute.

1. Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata

Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00.

2. Indossare un abbigliamento adeguato e leggero

Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per permettere la traspirazione della cute.

3. Ridurre la temperatura corporea

Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. In casi di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca.

4. Bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura).

5. Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina

Se si entra in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Prestare attenzione nel sistemare i bambini sui seggiolini di sicurezza, verificare che non siano surriscaldati.

Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.

6. Conservare correttamente i farmaci

Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

7. Adottare precauzioni particolari se si è a rischio

Quando arriva il gran caldo, le persone anziane, con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete etc.) e le persone che assumono farmaci, devono consultare il proprio medico per qualsiasi malessere, anche lieve.

8. Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli.

Chi ha notizia di anziani soli o di persone sofferenti, lo comunichi subito al Pronto Intervento Sociale al n. 800560850 o direttamente alla Polizia Locale al n. 0803036014.

Si evidenzia che in caso di **urgente intervento sanitario** bisogna telefonare immediatamente al numero



Ulteriori informazioni sono disponibili sul portale del Ministero della Salute al seguente link: www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp .