



COMUNE DI ASSEMINI

CITTÀ METROPOLITANA DI CAGLIARI


AREA MANUTENTIVA - IGIENE URBANA - AMBIENTE - PROTEZIONE CIVILE
Servizio Protezione Civile

AVVISO AI CITTADINI

Allerta rosso ondate di calore - livello 3

Con il rialzo delle temperatura, nel territorio di Cagliari da arancione di oggi, lunedì 27, sale a rosso nelle giornate di martedì 28 e mercoledì 29 giugno 2022, il livello di allerta lanciato dal Ministero della Salute e della Protezione Civile nazionale per prevenire gli effetti delle ondate di calore sulla salute.

Al link <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp> i bollettini delle ondate di calore e 10 consigli utili da seguire per limitare l'esposizione alle alte temperature, facilitare il raffreddamento del corpo ed evitare la disidratazione, ridurre i rischi nelle persone più fragili (persone molto anziane, persone con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli).

Il **livello 3**  indica condizioni di emergenza (ondata di calore) con possibili effetti negativi sulla salute di persone sane e attive e non solo sui sottogruppi a rischio come gli anziani, i bambini molto piccoli e le persone affette da malattie croniche. Tanto più prolungata è l'ondata di calore, tanto maggiori sono gli effetti negativi attesi sulla salute. Di seguito dei consigli utili.

Assemini, 27.06.2022

IL SERVIZIO DI PROTEZIONE CIVILE



COMUNE DI ASSEMINI

CITTÀ METROPOLITANA DI CAGLIARI

CONSIGLI GENERALI

Allerta rosso ondate di calore - livello 3 

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/dettaglioContenutiCaldo.jsp?lingua=italiano&id=2506&area=emergenzaCaldo&menu=vuoto>

- Consulta ogni giorno il [Bollettino](#) della tua città.
- Evita di esporti al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00): temperatura e umidità elevate non possono prevenire il rischio di infezione da SARS-CoV-2, mentre possono provocare sintomi associati al caldo e ustioni.
- Evita le zone particolarmente trafficate, in particolare per i bambini molti piccoli, gli anziani, le persone con asma e altre malattie respiratorie, le persone non autosufficienti o convalescenti. Recati in luoghi pubblici come parchi e giardini nelle ore più fresche della giornata, rispettando sempre le distanze di sicurezza. Evita i luoghi affollati.
- Esci nelle ore più fresche, mantenendo la distanza di almeno un metro dalle altre persone. Lavati spesso le mani o utilizza i gel igienizzanti. Indossa la mascherina anche se fa caldo. coprendo bene naso e bocca.
- Evita l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.
- Trascorri le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandoti spesso con acqua fresca.
- Utilizza correttamente il condizionatore. Se hai solo il ventilatore utilizzalo seguendo alcuni accorgimenti (leggi l'opuscolo Come migliorare il microclima delle abitazioni).
- Trascorri alcune ore in un luogo pubblico climatizzato, in particolare nelle ore più calde della giornata.
- Assicura un adeguato ricambio di aria, utile per ridurre il rischio di trasmissione del virus: la ventilazione naturale determina un miglior ricambio dell'aria rispetto alla ventilazione meccanica.
- Indossa indumenti chiari, leggeri, in fibre naturali (es. cotone, lino), riparati la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole.
- Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
- Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.
- Segui un'alimentazione leggera, preferendo la pasta e il pesce alla carne ed evitando cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca. Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne), in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di disturbi gastroenterici.
- Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso, ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica.
- Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riponi in frigo quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.



COMUNE DI ASSEMINI

CITTÀ METROPOLITANA DI CAGLIARI

- Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11-18). Non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste (leggi l'opuscolo [Estate, viaggiare sicuri](#)).
- Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.
- Assicurati che le persone malate o costrette a letto non siano troppo coperte.
- Offri assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute.
- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico (vai alla sezione [I rischi per la salute](#)).

IL SERVIZIO DI PROTEZIONE CIVILE