



COMUNE DI SAN MARZANO SUL SARNO

ASSESSORATO

AMBIENTE SALUTE TUTELA DEGLI ANIMALI

EMERGENZA CLIMATICA "ONDATE DI CALORE" ANNO 2013

L' AZIENDA SANITARIA LOCALE SALERNO, CON PROPRIA NOTA DEL 10 GIUGNO 2013, PROT. N° 7379/DG, HA PREDISPOSTO, SU RICHIESTA DELLA REGIONE CAMPANIA, GIUSTA NOTA N° 0315970 DEL 6 GIUGNO 2013, UN PIANO DI INTERVENTO PER LA PREVENZIONE E LA RIDUZIONE DEGLI EFFETTI DANNOSI PROVOCATI DA ONDATE DI CALORE ANOMALE, CHE COMPRENDE:

- 1) **POTENZIAMENTO DELLE ATTIVITA' DI CURE DOMICILIARI**
- 2) **RISERVA DI POSTI LETTO PRESSO I REPARTI DI LUNGO – DEGENZA DEI PRESIDI OSPEDALIERI**
- 3) **CAMPAGNA DI INFORMAZIONE PRESSO I MEDICI DI MEDICINA GENERALE, LE FARMACIE ED I SERVIZI DISTRETTUALI**
- 4) **ATTIVAZIONE DI UN CALL – CENTER H 24 CON NUMERO DI TELEFONO DEDICATO
081 9368176**

AL QUALE I CITTADINI, IN CASO DI NECESSITÀ E PER INFORMAZIONI, POSSONO RIVOLGERSI DIRETTAMENTE, MENTRE PER EVENTUALI EMERGENZE IL RIFERIMENTO RIMANE IL SERVIZIO 118.

LE ONDATE DI CALORE

Le ondate di calore (*heat-waves*) sono condizioni meteorologiche estreme che possono verificarsi durante la stagione estiva, caratterizzate da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane. Queste condizioni diventano particolarmente critiche negli agglomerati urbani per effetto del fenomeno denominato "**isola di calore urbano**" (*urban heat island effect*) che è tanto più accentuato quanto maggiore è la dimensione della Città. La cappa d'aria surriscaldata che ristagna in permanenza sopra le grandi città, alta non più di 200 – 300 metri, forma una vera e propria isola di calore con temperature dell'aria superiori anche di 3 gradi rispetto alla campagna circostante.

Va infine sottolineato che le alte temperature stagionali si correlano con il superamento della soglia dei limiti di sicurezza per l'ozono.

LE PERSONE A RISCHIO

Le persone più esposte agli effetti del caldo sono quelle che rimangono in Città durante i mesi estivi.

In particolare, alcune categorie sono particolarmente a rischio per le conseguenze sull'organismo delle ondate di calore:

- anziani
- bambini da 0 a 4 anni
- persone non autosufficienti
- persone con malattie croniche (diabetici – ipertesi – bronchitici cronici – cardiopatici – affetti da malattie renali)
- persone che assumono farmaci in modo continuativo.

Tra gli anziani, in particolare sono più a rischio le persone di oltre 75 anni, con una preesistente malattia, che vivono da soli, in una casa piccola, ai piani alti e priva di condizionamento d'aria.

SUGGERIMENTI CONTRO IL CALDO

È possibile ridurre o prevenire le condizioni di disagio o malessere fisico a causa del caldo nei giorni più afosi dell'estate seguendo alcuni suggerimenti utili:

1. **bere di più**, in particolare acqua – almeno 2 litri al giorno – senza aspettare di avere sete. Se il Medico, in presenza di particolari patologie, ha consigliato di limitare la quantità di liquidi da bere, chiedere indicazioni su quanto si può bere e sui sali minerali da assumere o meno (come quelli contenuti nelle bevande per lo sport). Non bere liquidi troppo freddi o che contengano alcool, caffeina, o grandi quantità di bevande zuccherate: sono bevande che causano di più la perdita di fluidi corporei;
2. **stare in casa** o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11.00 e le 16.00);
3. **ventilare l'abitazione** per attenuare il caldo attraverso l'apertura notturna delle finestre. I ventilatori possono fornire refrigerio, ma vanno utilizzati con cautela perché possono aumentare la disidratazione e il bisogno di acqua in soggetti come gli anziani che non hanno la percezione della sete;
4. se si percepisce un surriscaldamento corporeo, per attenuare la sensazione di caldo aumentare la ventilazione. Usare un **condizionatore** se è possibile;
5. nelle ore di maggior caldo, se non si ha un condizionatore in casa, **fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata** (come centri commerciali, biblioteche...). Anche poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna a essere esposti ad esso;
6. indossare **abiti leggeri**, di colore chiaro, non sintetici o troppo aderenti per permettere la circolazione dell'aria sul corpo;
7. **evitare esercizi fisici** non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto;
8. se esposti a sole diretto mitigare l'effetto con **capPELLI leggeri** a tesa larga o parasole, occhiali da sole e usando sulla pelle filtri solari con protezioni ad ampio spettro;
9. nel caso in cui si debbano svolgere **attività all'aria aperta** limitarle alle ore mattutine e serali; limitare gli sforzi fisici, nel caso in cui sia necessario compiere tali sforzi bere dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche; riposarsi in luoghi ombreggiati;
10. preferire **pasti leggeri**, facendo molta attenzione all'opportuna conservazione dei cibi, seguire una dieta bilanciata con molta frutta e verdura;
11. non sostare in **automobili ferme al sole**, né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi;
12. **contattare il call – center** allo **081 9368176** per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per sapere se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione, vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.

IN CASO DI COLPO DI CALORE

I sintomi del colpo di calore comprendono una temperatura corporea estremamente elevata (oltre 39°C tramite misurazione orale), pelle arrossata, secca e calda per assenza di sudorazione, battito cardiaco accelerato, mal di testa pulsante, vertigini, nausea, confusione, stato di incoscienza. In presenza di questi sintomi, sentito il Medico di Famiglia o il Medico di Continuità Assistenziale (ex Guardia Medica), è necessario **attivare urgentemente il servizio di emergenza sanitaria 118**.

In attesa dell'arrivo dei soccorsi:

- togliere i vestiti alla persona che si sente male;
- portarla in luogo fresco e ventilato per ridurre gradualmente la temperatura corporea;
- fare spugnature di acqua fresca su fronte, polsi, collo, inquine;
- mettere una borsa di ghiaccio sulla testa;
- idratare il paziente con semplice acqua, assunta a piccoli sorsi.

SAN MARZANO SUL SARNO, il 15.06.2013

L'ASSESSORE DELEGATO
DOTT. GIUSEPPE VAIRO

IL SINDACO
COSIMO ANNUNZIATA