



Prot. n° _____ del _____

Al Responsabile della Rete Civica
retectivica@pec.reggiocal.it staffrete@reggiocal.it

Oggetto: Prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute metodi necessari da adottare come interventi di prevenzione mirati alla popolazione a rischio, in particolar modo gli anziani, **da pubblicare sul sito del Comune di Reggio Calabria.**

Il Servizio di Protezione Civile del Comune di Reggio Calabria, a seguito della nota diramata dal Ministero della Salute Direzione Generale della Prevenzione Sanitaria DGPRE 0014081 del 08.05.2017, trasmette in allegato il bollettino del 23.06.2017 **con livello di allerta 2 Arancione**, nel quale sono comunicate le temperature al Centro – Sud, con valori massimi superiori alla media, che potrebbero raggiungere la temperatura intorno ai 31°- 35° Gradi, nella giornata del 28.06.2017

Cosa fare in caso di ondate di calore

- Evitare di esporsi al sole o all'aria aperta nella fascia oraria tra le ore 12 e le ore 17;
- Cercare di ridurre la temperatura corporea facendo frequentemente docce e bagni;
- Se si è in casa, chiudere le finestre con tende o persiane, in modo da mantenere bassa la temperatura dell'ambiente;
- Bere molta acqua ma evitare bevande alcoliche, che possono aumentare la temperatura corporea, bevande gassate o troppo fredde;
- Privilegiare frutta e verdure fresche ed evitare cibi pesanti ed ipercalorici che aumentano la produzione di calore nel corpo;
- Evitare di indossare abiti in fibra sintetica e preferire indumenti leggeri e tessuti che consentano la traspirazione e la dispersione di calore;
- Evitare continui passaggi da ambienti freddi ad ambienti troppo caldi;
- Accertarsi delle condizioni di salute di persone anziane o malate, visitandole frequentemente o telefonando spesso;

I soggetti maggiormente esposti a rischio derivante da temperature troppo elevate sono gli anziani, quindi:

1. Accertarsi delle condizioni di salute e dare il proprio aiuto a persone anziane che esse siano parenti, amici o vicini;
2. Per gli anziani, oltre a bagni o docce frequenti, sono particolarmente consigliate le spugnature d'acqua fredda;
3. Gli anziani devono bere molta acqua anche se non avvertono stimolo della sete perché il corpo potrebbe comunque averne bisogno.

La Dirigente
D.ssa Maria Luisa Spanò
