



PIANO COMUNALE DI GESTIONE - EMERGENZA CALORE 2009

INTRODUZIONE

Le particolari condizioni meteorologiche stagionali, caratterizzate da un innalzamento anomalo delle temperature e dei tassi di umidità, impongono di intervenire con tempestività al fine di attivare interventi, preventivi ed assistenziali, necessari per prevenire gravi danni alla salute delle categorie più esposte e, in particolare, delle persone anziane che versano in difficoltà fisiche e socio-economiche. A tal fine il Ministero della Salute ha stabilito gli interventi necessari ed urgenti che le amministrazioni locali, collaborando con le ASL, sono tenute ad attuare nei confronti di soggetti ritenuti "a rischio". Il Comune di Bevagna (sulla base di quanto già stabilito a livello regionale nelle "Linee di azione e Direttive per l'emergenza calore"), ha redatto un Piano di Protezione Civile per l'Emergenza Calore 2009 nel quale vengono riportate le azioni e le procedure da mettere in atto per prevenire o ridurre gli effetti di una possibile ondata di calore sulla salute di soggetti considerati "a rischio". Nel Piano sono analizzati i seguenti aspetti:

- 1. ATTIVITÀ INFORMATIVA:** da considerarsi in particolar modo come strumento di prevenzione avente lo scopo di aumentare la consapevolezza del problema da parte della popolazione interessata;
- 2. IDENTIFICAZIONE DELLA POPOLAZIONE A RISCHIO:** comparando i dati acquisiti dall'Ufficio Anagrafe e dall'Ufficio Servizi Sociali del Comune, dal Centro di Salute della ASL n. 3, nonché confrontando l'analisi svolta dalla Regione Umbria ("anagrafe dinamica della fragilità"), l'Amministrazione Comunale è in grado di individuare qual è la fascia di popolazione a rischio e sulla base di ciò stilare un archivio dei suddetti soggetti;
- 3. CONDIZIONI DI RISCHIO:** in riferimento al susseguirsi di specifiche condizioni climatiche sono stati individuati quattro livelli di attivazione del sistema di Protezione Civile (comunale e regionale) il quale, appunto, in base a ciò, svilupperà diverse azioni da mettere in atto;
- 4. ATTIVITÀ DI PREVENZIONE DEL DANNO:** vengono considerate tutte le procedure volte ad evitare lo svilupparsi o l'aggravarsi di situazioni di danno nei soggetti a rischio (informazione mirata, monitoraggio costante ed interventi di assistenza primaria);
- 5. INTERVENTI IN EMERGENZA:** in collaborazione con l'ASL e, se necessario, con i gruppi e le associazioni di volontariato, l'amministrazione comunale mette in atto azioni volte al sostegno di coloro che hanno già subito gli effetti dell'ondata di calore.

1. INFORMAZIONE

L'attività informativa è un ottimo strumento di prevenzione in quanto permette sia ai soggetti direttamente coinvolti (soggetti a "rischio") che a quelli preposti alla cura degli stessi o ai familiari di riconoscere in maniera univoca il tipo di rischio a cui possono essere esposti e le conseguenti azioni da mettere in atto per ovviare agli effetti di una possibile ondata di calore (ALLEGATO 1 - Sintesi di "Linee guida per piani di sorveglianza e risposta verso gli effetti sulla salute di ondata di calore anomalo" - Ministero della Salute). I canali attraverso i quali, in



collaborazione con la ASL, è possibile diffondere informazioni circa le misure da adottare per prevenire le problematiche indotte da tale rischio sono i seguenti:

- **UFFICIO DELLA CITTADINANZA:** il cittadino può ricevere materiale informativo (depliant, volantini) o indicazioni generali sul rischio in questione e sulle misure da adottare per evitare disagi;
- **MEDICI DI BASE:** costituiscono un contatto diretto con l'utente a rischio e tramite essi il soggetto può ricevere ogni tipo di indicazione sui comportamenti da tenere e sulle misure da prendere in caso di malessere.;
- **CENTRO DI SALUTE:** è possibile un contatto diretto con personale sanitario e distribuire volantini o depliant informativi sulle misure che l'utente può adottare;
- **MEDIA:** giornali, radio ed emittenti televisive locali possono, in vista del verificarsi di una possibile ondata di calore, divulgare informazioni alla popolazione sui comportamenti da tenere;
- **SITO INTERNET DEL COMUNE DI BEVAGNA:** (indirizzo: www.comune.bevagna.pg.it).

Attraverso tali mezzi, inoltre, l'Amministrazione Comunale informa i cittadini delle attività (in base ai livelli di attivazione raggiunti) che essa svolge:

- assistenza domiciliare;
- invio di volontari presso il domicilio di soggetti che hanno segnalato disagi;
- trasferimento degli anziani presso strutture comunali appositamente strutturate per ovviare a tale rischio (presenza di condizionatori).

Altro strumento messo a disposizione dal Comune per mantenere un contatto diretto con il cittadino sono le linee telefoniche. Attualmente i riferimenti telefonici disponibili sono:

AREA SOCIO ASSISTENZIALE - UFFICIO DI CITTADINANZA	0742.368129 - 0742.368124
POLIZIA MUNICIPALE	0742.360848 - 0742.368125

i quali possono fungere anche da raccordo tra cittadini e organi sanitari nella fase di emergenza.

2. IDENTIFICAZIONE DELLA POPOLAZIONE A RISCHIO

La Regione Umbria, nelle "Linee di azione e Direttive per l'Emergenza Calore", definisce come categorie potenzialmente a rischio:

- o **GLI ANZIANI CON ETÀ SUPERIORE A 64 ANNI** che possono non essere in grado di avvertire i cambiamenti di temperatura e di adattarsi prontamente;
- o **I NEONATI ED I BAMBINI AL DI SOTTO DI 1 ANNO** che hanno maggiori difficoltà a disperdere il calore e dipendono dagli adulti per le condizioni ambientali nelle quali vivono e per lo stato di idratazione;
- o **I SOGGETTI CON MALATTIE MENTALI** perché possono essere meno sensibili ai cambiamenti di temperatura e possono dipendere in misura rilevante da chi li assiste;
- o **I SOGGETTI OBESI** che hanno maggiori difficoltà a disperdere calore;
- o **I SOGGETTI PORTATORI DI MALATTIE CRONICHE** soprattutto di quelle affezioni cardio-circolatorie che limitano le capacità di adattamento del circolo periferico e li rendono più sensibili a condizioni, anche lievi, di disidratazione;



o I SOGGETTI CHE ASSUMONO FARMACI O SOSTANZE IN GRADO DI MODIFICARE LA PERCEZIONE DEL CALORE O LA TERMOREGOLAZIONE.

L'identificazione dei soggetti "ad alto rischio" avviene con la seguente modalità:

- alla Regione dell'Umbria (Sistema Informativo Sanitario) vengono inviati dai comuni i file anagrafici sui soggetti residenti con età superiore ai 64 anni, secondo le specifiche definite dal servizio competente. Su questa base, attraverso l'utilizzazione delle informazioni in possesso del Servizio sanitario regionale e nel rispetto della doverosa riservatezza, gli anziani saranno classificati per classi di rischio: **RMA = rischio molto alto** · **RA = rischio alto** · **RM = rischio medio** · **RB = rischio basso**. L'insieme della parte anagrafica e di quella valutativa costituiranno la "*Anagrafe delle fragilità*".
- ai fini della immediata operatività il Servizio Sanitario Regionale, d'intesa con i Comuni, attiva presso i Centri di Salute gli "*Elenchi dei soggetti a rischio per ondate di calore*", avvalendosi delle segnalazioni all'uopo fornite dai Medici di Medicina Generale (MMG), dai Centri di Salute (CDS) per i diversi servizi territoriali e dai Servizi Sociali dei comuni. **Tali informazioni costituiranno "l'anagrafe dei soggetti ad alto rischio per danni alla salute da eventuali ondate di calore"**.

3. DEFINIZIONE DELLE CONDIZIONI DI RISCHIO

In funzione dell'efficacia delle fasi da attivare e delle misure da disporre è importante conoscere con anticipo la variazione delle condizioni meteorologiche. A tale fine il Servizio Protezione Civile e Prevenzione dai Rischi della Regione Umbria provvede a trasmettere al Servizio Programmazione Socio Sanitaria dell'Assistenza di Base ed Ospedaliera Regionale, ai Comuni, ai Distretti Sanitari ed alle Prefetture il "*Bollettino di livello di attivazione emergenza calore*" inerente il territorio regionale, redatto sulla base del bollettino meteo diramato dal Dipartimento della Protezione Civile, integrato con i dati provenienti dal sito web dell'Aeronautica Militare (www.meteoam.it), nei giorni di lunedì, mercoledì e venerdì di ogni settimana, con i dati relativi alle successive 72 ore e con indicazione del "LIVELLO DI ATTIVAZIONE". Sulla base dei bollettini che la Regione dell'Umbria - Servizio Protezione Civile - diramerà quotidianamente a tutti gli organi interessati, nel periodo in cui si andrà verificando un'ondata di calore anomala, questa Amministrazione Comunale sarà tenuta ad attuare tutte le procedure stabilite per ognuno dei suddetti livelli di attivazione previsti.

Tali livelli sono così definiti:

- Livello 0 "NORMALE"**: non sono previste condizioni meteo che prevedano incremento di rischio;
- Livello 1 "ATTENZIONE"**: sono previste temperature elevate e/o un'ondata di calore entro le successive 72 ore;
- Livello 2 "ALLARME"**: sono previste temperature elevate e/o un'ondata di calore della durata di almeno 48 ore nelle successive 72 ore;
- Livello 3 "EMERGENZA"**: le condizioni meteo di rischio sono previste per una durata di tre giorni o più consecutivi.



La "Situazione di Emergenza Calore" è dichiarata dalla Presidente della Giunta Regionale su proposta del Servizio Programmazione Socio Sanitaria dell'Assistenza di Base ed Ospedaliera. I suddetti livelli di attivazione saranno distinti per ambiti comunali e lo stesso Comune sarà tenuto a ritrasmettere (dal servizio di Protezione Civile o dal Comando di Polizia Municipale) tale bollettino a Case di Riposo per Anziani - Organizzazioni Assistenziali e di Volontariato (per l'elenco dettagliato si veda ALLEGATO 2).

4. ATTIVITA' PREVENTIVA, FASE DI ATTENZIONE, FASE DI ALLARME, FASE DI EMERGENZA

A) PREVENZIONE (LIVELLO 0)

Come già accennato in precedenza buona parte della prevenzione viene svolta attraverso l'attività informativa che il Comune, in collaborazione con l'ASL, appronta per trasmettere informazioni rivolte ai soggetti interessati circa i comportamenti da tenere per ovviare tale rischio. Ulteriore strumento a favore della prevenzione del danno provocato da una possibile ondata di calore è l'attività di monitoraggio delle persone a rischio. Tale attività viene svolta, in particolar modo, dalle strutture sanitarie precedentemente menzionate (medici di base, Distretti Sanitari, 118) ed eventualmente dai volontari di Protezione Civile.

Il Comune deve:

- censire la popolazione "a rischio" (in collaborazione con l'ASL);
- provvedere all'approvvigionamento di acqua minerale;
- identificare luoghi appositi (aree di accoglienza provviste di condizionatori) per il ricovero degli anziani e di quanti ne facciano richiesta.

AREE DI ACCOGLIENZA

Il Comune può disporre della seguente sede - appositamente fornita - per il ricovero dei soggetti che hanno manifestato disagi: - CENTRO DIURNO "LA PIAZZETTA c/o Casa Serena ex Onpi - fraz. S. Eraclio Foligno.

B) FASE DI ATTENZIONE (LIVELLO 1)

- **RESPONSABILE DI PROTEZIONE CIVILE:** tiene i contatti con i mezzi di comunicazione e predisporre e dirama il comunicato stampa (ALLEGATO 3/A) nel quale vengono informati tutti cittadini sui rischi possibili, sui rimedi raccomandati e sulle attività che l'Amministrazione svolge per ovviare i disagi;
- **FUNZIONE 2: SANITÀ E ASSISTENZA SOCIALE:** intensifica il monitoraggio delle persone "a rischio" (coloro che già si avvalgono del servizio di assistenza); - avvisa i soggetti "a rischio" (telefonicamente, attraverso gli assistenti sociali, i media) dell'evento e delle misure da prendere;
- **FUNZIONE 9: ASSISTENZA ALLA POPOLAZIONE:** predisporre i mezzi idonei per il trasferimento dei soggetti a rischio nelle aree di accoglienza.



C) FASE DI ALLARME (LIVELLO 2)

- **RESPONSABILE DI PROTEZIONE CIVILE:** attiva il COC che fungerà da punto di raccordo con Prefettura, Regione e ASL; - tiene i contatti con i mezzi di comunicazione e predispone e dirama il comunicato stampa (ALLEGATO 3/B) nel quale vengono informati tutti cittadini sulla fase che si sta attraversando, sui rischi possibili, sui rimedi raccomandati e sulle attività che l'Amministrazione svolge per ovviare i disagi;
- **FUNZIONE 2: SANITÀ E ASSISTENZA SOCIALE + FUNZIONE 3: VOLONTARIATO:** intensifica l'attività di sorveglianza e assistenza (in particolare da parte di Assistenti Sociali e, se necessario, di Volontari di Protezione Civile) presso i soggetti a rischio; avverte i centri di accoglienza; avvisa i soggetti "a rischio" (telefonicamente, attraverso gli assistenti sociali, i media, i medici di medicina generale) dell'evento e delle misure da prendere; dispone il trasferimento dei soggetti a rischio nei centri di accoglienza;
- **FUNZIONE 9: ASSISTENZA ALLA POPOLAZIONE:** su disposizione della FUNZIONE 2 e nei limiti delle capacità operative esegue il trasferimento nelle aree di accoglienza dei soggetti che hanno manifestato particolari disagi o che vivono in ambienti non adeguati (luoghi poco ventilati, non condizionati o luoghi insalubri).

D) FASE DI EMERGENZA (LIVELLO 3)

- **RESPONSABILE DI PROTEZIONE CIVILE:** attiva il C.O.C. che fungerà da punto di raccordo con Prefettura, Regione e ASL. ; - tiene i contatti con i mezzi di comunicazione e predispone il comunicato stampa (ALLEGATO 3/C) da diramare attraverso i media locali o con altri mezzi ritenuti idonei (es: macchine con altoparlanti);
- **FUNZIONE 2: SANITÀ E ASSISTENZA SOCIALE** svolge sorveglianza intensiva sugli individui a rischio (anche attraverso l'azione dei gruppi di volontari) e, in caso di necessità, tali soggetti saranno condotti in aree di accoglienza appositamente allestite e munite di condizionatori; - avvisa i soggetti "a rischio" (telefonicamente, attraverso gli assistenti sociali, i media) dell'evento e delle misure da prendere; - dispone il trasferimento dei soggetti a rischio nei centri di accoglienza;
- **FUNZIONE 9: ASSISTENZA ALLA POPOLAZIONE:** su disposizione della FUNZIONE 2 e nei limiti delle capacità operative esegue il trasferimento nelle aree di accoglienza dei soggetti "a rischio" o di chi ne faccia richiesta.

5. RESPONSABILI DELLE FUNZIONI DI SUPPORTO

RESPONSABILE COMUNALE DI PROTEZIONE CIVILE		BASTIOLI ENRICO	0742.368112 335.1337437
FUNZIONE 2	GIULIANELLI MARILINA	0742.361996	348.5215157
FUNZIONE 3	BARTOLI ERMELINDO	0742.368125	335.1337438
FUNZIONE 9	PALINI ANGELO	0742.368124	333.3112515



5/A) RIEPILOGO DELLE ATTIVITA' DELLE FUNZIONI DI SUPPORTO NELLE FASI DI ATTENZIONE, ALLARME ED EMERGENZA

LIVELLO 1 "ATTENZIONE"	LIVELLO 2 "ALLARME"		LIVELLO 3 "EMERGENZA"
FUNZIONE 2 SANITÀ E ASSISTENZA SOCIALE.	<ul style="list-style-type: none">- intensifica il monitoraggio delle persone a rischio;- avvisa i soggetti "a rischio";	<ul style="list-style-type: none">- intensifica l'attività di sorveglianza;- avvisa i soggetti "a rischio";- dispone il trasferimento dei soggetti a rischio nei centri di accoglienza;	<ul style="list-style-type: none">- svolge una sorveglianza intensiva;- avvisa i soggetti "a rischio";- dispone il trasferimento dei soggetti a rischio nei centri di accoglienza;
FUNZIONE 3 VOLONTARIATO	<ul style="list-style-type: none">- (se necessario) indirizza i Volontari presso i domicili delle persone a rischio;		<ul style="list-style-type: none">- invia i Volontari presso i domicili delle persone a rischio;
FUNZIONE 9 ASSISTENZA ALLA POPOLAZIONE	<ul style="list-style-type: none">- predispone mezzi idonei per il trasferimento dei soggetti a rischio nelle aree di accoglienza;	<ul style="list-style-type: none">- predispone i mezzi e, su richiesta della Funzione 2, trasferisce nei centri di accoglienza i soggetti a rischio;	<ul style="list-style-type: none">- predispone i mezzi e, su richiesta della Funzione 2, trasferisce nei centri di accoglienza i soggetti a rischio;
RESPONSABILE DI PROTEZIONE CIVILE	<ul style="list-style-type: none">- tiene i contatti con i mezzi di comunicazione;- dirama i comunicati stampa.	<ul style="list-style-type: none">- attiva il C.O.C. ;- tiene i contatti con i mezzi di comunicazione;- dirama i comunicati stampa.	<ul style="list-style-type: none">- attiva il C.O.C.;- tiene i contatti con i mezzi di comunicazione;- dirama i comunicati stampa.



ALLEGATO 1 "Linee guida per piani di sorveglianza e risposta verso gli effetti sulla salute di ondata di calore anomalo" (sintesi)

- **CHI RISCHIA DI PIU'** • **COMPLICAZIONI DI SALUTE** • **CONSIGLI PER I MEDICI, STRUTTURE OSPEDALIERE E ASSISTENTI VO-LONTARI**
- **CONSIGLI PER TUTTI**

L'arrivo della stagione estiva richiama l'importanza di prevenire le conseguenze di e-ventuali ondate di calore che anche quest'anno potrebbero colpire le nostre regioni nei mesi estivi. E' infatti importante evitare il ripetersi del triste fenomeno dell'aumento della mortalità tra gli anziani ultrasessantacinquenni che si è verificato la scorsa estate (7659 decessi in più rispetto al 2002). Ecco alcune informazioni e consigli per far fronte al caldo in arrivo.

CHI RISCHIA DI PIÙ

Non tutti rispondono allo stesso modo alle ondate di calore: ormai è scientificamente evidente che sono più vulnerabili le persone oltre i 65 anni, i disabili, chi soffre di disturbi mentali. Gli anziani sono sicuramente la fascia di popolazione più esposta alle conseguenze del caldo: infatti il loro organismo ha una capacità ridotta di rispondere alla disidratazione perché lo stimolo della sete è limitato così come la funzionalità renale. Un altro elemento importante è la prevalenza di altri problemi di salute, come difficoltà respiratorie o malattie croniche. Esistono poi alcune condizioni fisiche che possono favorire le complicazioni di una ondata di calore. E fra questi si riconoscono stati di disidratazione, gastroenteriti, diarrea, infezioni delle vie respiratorie, febbre. Rischi maggiori ci sono poi anche per chi soffre di malattie croniche come il diabete, disturbi del comportamento alimentare, della tiroide, del sistema nervoso, della sudorazione, malattie della pelle, fibrosi cistica, insonnia, malattie epatiche, ipertensione, malattie cardiovascolari, obesità. Ecco alcuni consigli per limitare i rischi dei problemi di salute legati alle ondate di calore:

- i diabetici dovrebbero evitare di mangiare frutta matura o bevande dolci, preferendo i cibi con una elevata concentrazione di acqua;
- gli ipertesi e coloro che sono sotto trattamento farmacologico contro l'ipertensione devono prestare attenzione perché il regime alimentare estivo e una maggiore quantità di moto potrebbero far diminuire il livello della pressione. Questo renderebbe necessario un aggiustamento della terapia, per evitare effetti collaterali come gonfiore alle caviglie o crampi muscolari;
- chi soffre di patologie renali deve cercare di bere acqua in quantità adeguata meglio se povera di sali minerali;
- i malati allettati e le persone non autosufficienti devono fare attenzione all'ambiente in cui soggiornano, facendo in modo che sia ben ventilato ma evitando le correnti d'aria. L'abbigliamento deve essere leggero evitando i tessuti sintetici e facendo in modo da assumere liquidi a sufficienza (fino a 2,5 litri di acqua al giorno, se non ci sono controindicazioni);
- chi soffre di malattie venose deve fare attenzione perché la stagione calda fa aumentare il rischio di varici, crampi, fino a tromboflebiti e trombosi. Rinfrescare le gambe, evitando di stare a lungo in piedi o seduti, cercando quando possibile di tenere le gambe più alte del livello del cuore può aiutare.

Rischi ci sono anche per coloro che fanno uso quotidiano di farmaci. In generale è bene consultare il proprio medico per eventuali cambiamenti della terapia, evitando il "fai da te" che porta alla sospensione o alla riduzione delle dosi di farmaci. I dati a disposizione non mostrano un particolare impatto del caldo sui bambini, tuttavia i bambini più piccoli e i neonati sembrano particolarmente esposti a rischio di calore eccessivo, a causa della limitata superficie corporea unita al fatto che i bambini non sono autosufficienti e in grado di segnalare in disagio con efficienza. Per questo anche per i bambini più piccoli valgono alcune norme generali, fra cui evitare di stare all'aperto nelle ore più calde della giornata, specie nei parchi cittadini dove si registrano alti valori di ozono. Inoltre fare attenzione che bevano e assumano quantità di liquidi a sufficienza. L'abbigliamento deve essere leggero, lasciando scoperte ampie superfici.

COMPLICAZIONI DI SALUTE

Anche brevi periodi con temperature elevate possano causare problemi di salute, specie sulle persone più sensibili. Una attività fisica intensa in una giornata calda, trascorrendo la maggior parte del tempo al sole o rimanendo in un luogo molto caldo può avere conseguenze anche gravi.

Colpi di calore





I colpi di calore possono sopraggiungere quando l'organismo non è più in grado di re-golare la sua temperatura corporea. La temperatura dell'organismo cresce rapidamente fino anche a 40 gradi in un quarto d'ora. Se non si interviene rapidamente, il colpo di calore può portare a morte o un danno permanente. I sintomi comprendono: temperatura corporea elevata (fino a 40°C); pelle arrossata, calda e secca; battito cardiaco rapido; mal di testa palpitante; vertigini; nausea; confusione; stato di incoscienza. In caso si riconosca qualcuno di questi sintomi, è bene richiedere assistenza medica e nel frattempo si può cercare di raffreddare la persona che ne è stata colpita:

- portare la persona in una zona ombreggiata;
- raffreddarla rapidamente utilizzando qualunque mezzo. Per esempio utilizzando una bacinella o una vasca di acqua fresca, oppure utilizzando un vaporizzatore come quelli per le piante per spruzzare acqua fresca; se poi il grado di umidità è basso, avvolgere la persona colpita con un panno o un asciugamano fresco e bagnato e farle vento vigorosamente;
- non dare nulla da bere alla vittima del colpo di calore;
- controllare la temperatura e continuare negli sforzi per abbassarla;
- se l'assistenza medica tarda ad arrivare, è bene chiamare direttamente il pronto soccorso dell'ospedale più vicino per avere istruzioni sul che fare.

Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e spasmi incontrollabili: in questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via re-spiratoria rimanga aperta magari girando la vittima su un fianco.

Stress da calore

Si manifesta dopo giorni di esposizione ad alte temperature in assenza di una reidratazione adeguata. I soggetti più vulnerabili sono gli anziani, gli individui con alta pressione, chi fa esercizio ginnico in ambiente troppo caldo. I sintomi più evidenti sono sudorazione abbondante, crampi muscolari, pallore, stanchezza, emicranie e senso di instabilità, nausea o vomito, svenimenti. Nel caso in cui i sintomi siano acuti o la persona sia un soggetto cardiopatico, è necessario ricorrere immediatamente all'aiuto del medico. Se i sintomi sono più leggeri, è sufficiente aiutare la persona colpita somministrando bevande fresche non alcoliche, una doccia fresca o un bagno, un ambiente con aria condizionata, vestiario leggero e riposo. Se però i sintomi permangono per più di un'ora o peggiorano è necessario rivolgersi a un medico. Trascurare lo stress da calore può essere una causa di infarto.

Crampi da calore

Colpiscono le persone che fanno esercizio intenso e sudano copiosamente, disidratando il corpo. Il basso livello di sali nei muscoli causa il crampo. I crampi possono però essere anche sintomo di stress da calore. Si manifestano come spasmi e dolori muscolari alle braccia, alle gambe e all'addome, dopo aver fatto un esercizio fisico intenso. I soggetti cardiopatici e quelli che seguono una dieta a basso contenuto di sodio sono più vulnerabili e devono rivolgersi al medico in caso di crampi. In ogni caso, dopo un crampo, è necessario cessare ogni forma di attività e sedersi in un posto fresco, bere succhi di frutta non polposi o bevande reidratanti, non riprendere l'attività fisica per alcune ore. Trascurare i crampi da calore può causare stress e addirittura portare a rischio d'infarto.

Scottature

È importante evitarle perché danneggiano la pelle. Normalmente, se prese in forma lieve, le scottature causano un malessere passeggero, e si risolvono nel giro di pochi giorni. In qualche caso però una scottatura più pesante può richiedere l'attenzione medica. I sintomi di scottatura sono evidenti: arrossamenti, dolori, calore corporeo eccessivo dopo l'esposizione al sole. Nel caso di bambini con meno di un anno di età o se la persona scottata ha la febbre, vesciche o dolori forti, ci si deve rivolgere a un medico. Per trattare le scottature è necessario evitare ulteriori esposizioni al sole, applicare impacchi freddi o immergere la parte scottata in acqua fredda, cospargere di crema idratante (evitando burro e unguenti vari) ed evitare di rompere le vesciche.

Infiammazione e prurito da calore

Irritazione causata da un eccesso di sudorazione durante i periodi caldi e umidi. Può colpire persone di ogni età ma è più frequente nei bambini. Si manifesta come una serie di piccoli puntini o vescicole rosse, solitamente su collo, torace, sotto il seno, nell'incavo dei gomiti. Il miglior trattamento è quello di far stare la persona in un ambiente asciutto e fresco. È possibile utilizzare del talco, ma vanno





evitati unguenti e creme che tendono a umidificare la pelle peggiorando la situazione. In questo caso è generalmente non necessario rivolgersi a un medico.

CONSIGLI PER I MEDICI, STRUTTURE OSPEDALIERE E ASSISTENTI VOLONTARI

Medici di famiglia e pediatri di libera scelta

Rappresentano una delle componenti essenziali per prevenire gli effetti delle ondate di calore, individuando le persone a maggiore rischio, cioè gli anziani, specie quelli che vivono soli, i malati cronici, coloro che sono affetti da malattie mentali, i disabili, tenendo contemporaneamente in conto che il caldo può portare ad aggravamenti dello stato di salute di alcuni pazienti. In questo modo possono attuare una sorveglianza attiva delle persone a rischio, contattando eventualmente periodicamente le persone o i loro familiari per avere notizie sullo stato di salute e per programmare visite di controllo. Inoltre agli assistiti che assumono farmaci quotidianamente possono verificare l'eventualità di un adeguamento della terapia nei periodi più caldi.

Strutture sanitarie e sociali di ricovero e cura: ospedali, case di cura, case di riposo, RSA

E' bene che in questi ambienti ci sia un monitoraggio continuo delle condizioni microclimatiche interne nelle camere di degenza e nelle zone in cui i pazienti possono soggiornare a lungo. I principali dispositivi comprendono, ventilatori, condizionatori, schermature dal sole e isolamento termico. E' bene ricordare tuttavia che quando la temperatura supera i 37°C i ventilatori possono essere controproducenti favorendo il verificarsi di patologie da calore. Inoltre, quando la temperatura supera i 32°C con u-midità intorno al 35% i ventilatori non hanno alcun effetto. La misura migliore resta l'impianto di condizionamento, facendo attenzione al controllo e la pulizia periodica dei filtri. In generale in queste strutture è importante l'identificazione precoce dei soggetti che potrebbero soffrire le conseguenze del caldo, prendendo le necessarie misure preventive. Inoltre è importante valutare un adeguamento delle terapie farmacologiche in corso se necessario e posticipare gli interventi chirurgici rinviabili. Inoltre per gli an-ziani è bene prevedere una dimissione protetta, affidandosi a interventi integrati, sociali e sanitari come l'assistenza domiciliare, o nel caso, valutare la necessità di rinviare la dimissione.

Operatori di assistenza domiciliare e volontari

Rappresentano una componente importantissima per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore, per il ruolo svolto nell'assistenza a gruppi di persone a maggiore rischio, come gli anziani, disabili o coloro che soffrono di patologie croniche. In questo caso l'operatore potrà individuare le persone a rischio e mettere in campo una sorveglianza attiva. In caso di necessità devono chiedere l'intervento del medico, specie in presenza dei sintomi delle complicazioni sanitarie delle ondate di caldo (vedi paragrafo precedente). Altre regole pratiche comprendono: fare attenzione che gli assistiti assumano liquidi a sufficienza, climatizzare l'ambiente il più possibile, potenziare la consegna a domicilio di acqua, alimenti e farmaci.

CONSIGLI PER TUTTI

Ecco le principali precauzioni generali da adottare quando la temperatura e l'umidità dell'aria aumentano.

- Bere più liquidi (in particolare acqua), non aspettare di avere sete per bere; attenzione: se il medico, in presenza di particolari patologie, ha dato indicazioni per limitare la quantità di liquidi da bere, chiedergli quanto si può bere quando fa caldo; sempre in presenza di patologie o particolari farmaci, chiedere al medico indicazioni sui sali minerali da assumere o meno (ad esempio quelli contenuti nelle bevande per lo sport); non bere liquidi che contengano alcool, caffeina né bere grandi quantità di bevande zuccherate: tali bibite causano a loro volta la perdita di più fluidi corporei; non bere liquidi troppo freddi;
- Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15);
- Ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre e l'uso di ventilatori. I ventilatori possono fornire refrigerio, ma quando la temperatura supera i 35°C il loro effetto non previene più i disturbi legati al calore;
- Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile;
- Nelle ore più calde, 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 (per esempio, cinema, centri commerciali, biblioteche); anche poche ore trascorse in un ambiente condizionato possono aiutare l'organismo a sopportare meglio il caldo quando si torna ad essere esposti ad esso;
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo;



- Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto;
- Se esposti a sole diretto mitigare l'effetto con cappelli leggeri a tesa larga o pa-rasole, occhiali da sole e usando sulla pelle filtri solari con protezioni ad ampio spettro;
- Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mat-tutine e serali; limitare gli sforzi fisici, nel caso in cui sia necessario compiere tali sforzi introdurre dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche; riposarsi in luo-ghi ombreggiati.
- Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi.
- Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.
- Telefonare all'autorità sanitaria locale o al Comune per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.

ALLEGATO 2 - AREA SANITARIA

CENTRO DI SALUTE N. 1 – punto di erogazione di BEVAGNA

Responsabile: Dr.ssa Marilina Giulianelli

Indirizzo	Via S. Anna
Telefono e fax	0742.361996 0742.369448
N° personale medico	1
N° personale paramedico	2
Responsabile	D.ssa Marilina Giulianelli Martedì 9-12 Personale paramedico reperibile al seguente numero: 348.2887408



ALLEGATO 3

Allegato 3/A) COMUNICATO STAMPA "LIVELLO DI ATTENZIONE"

In previsione di temperature elevate e/o di un'ondata di calore entro le successive 72 ore la Regione Umbria con Bollettino n.....del..... dichiara attivata la **fase di "ATTENZIONE"**. Il Comune di Bevagna ha attivato il monitoraggio dei soggetti considerati "a rischio" per accertarsi che vengano prese tutte le misure necessarie. Al fine di evitare possibili disagi e/o malesseri si consiglia di:

- Bere più liquidi (in particolare acqua);
- Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15);
- Ventilare l'abitazione;
- Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile;
- Nelle ore più calde, 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 (per esempio, ci-nema, centri commerciali, biblioteche);
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo;
- Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto;
- Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali;
- Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi;
- Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi;
- Telefonare all'ASL O all'UFFICIO DI CITTADINANZA per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.

Per ulteriori informazioni è possibile contattare medici di base, Centro di Salute, ASL, Ufficio di Cittadinanza.

Allegato 3/B) COMUNICATO STAMPA "LIVELLO DI ALLARME"

In previsione di temperature elevate e/o di un'ondata di calore della durata di almeno 48 ore nelle successive 72 ore la Regione Umbria con Bollettino n.....del..... di-chiara attivata la **fase di "ALLARME"**. Il Comune di Bevagna sta contattando i soggetti considerati "a rischio" per accertarsi che vengano prese tutte le misure necessarie. Inoltre l'amministrazione Comunale sta trasferendo presso i centri di accoglienza i soggetti che hanno mostrato particolari di-sagi e, comunque, coloro che ne fanno richiesta. Si invita la popolazione a rischio ad adottare le seguenti misure qualora temperatura e l'umidità dell'aria aumentano:

- Bere più liquidi (in particolare acqua);
- Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15);
- Ventilare l'abitazione;
- Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile;
- Nelle ore più calde, 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 (per esempio, cinema, centri commerciali, biblioteche);
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo;
- Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto;
- Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali;
- Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi;
- Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi;
- Telefonare all'ASL o all'Ufficio di Cittadinanza per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo;
- Per usufruire delle are di accoglienze predisposte dal Comune si può fare richiesta all'Ufficio di Cittadinanza Circoscrizioni;



Allegato 3/C) COMUNICATO STAMPA "LIVELLO DI EMERGENZA"

In previsione di temperature elevate e/o di un'ondata di calore della durata di tre giorni o più consecutivi la Regione Umbria con Bollettino n.....del..... dichiara attivata la fase di "EMERGENZA".

Si invita la popolazione ad adottare le seguenti misure qualora le attuali condizioni meteorologiche perdurino:

- Bere più liquidi (in particolare acqua);
- Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15);
- Ventilare l'abitazione;
- Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile;
- Nelle ore più calde, 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 (per esempio, ci-nema, centri commerciali, biblioteche);
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo;
- Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto;
- Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali;
- Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi;
- Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.

E' attivo li seguente Centro di accoglienza:

- CENTRO DIURNO "LA PIAZZETTA c/o Casa Serena ex Onpi - fraz. S. Eraclio Foligno.

Per le emergenze rivolgersi a:

- UMBRIA SOCCORSO **118**
- GUARDIA MEDICA **0742.339010**
- UFFICIO DELLA CITTADINANZA **0742.368129**
- POLIZIA MUNICIPALE **0742.360848**
- AREA LAVORI PUBBLICI - PATRIMONIO E MANUTENTIVA - PROTEZIONE CIVILE
0742.368132 0742.368121

ELENCO CENTRI SOCIALI PER ANZIANI ADERENTI AL COORDINAMENTO

CENTRO	SEDE	PRESIDENTE	TELEFONO CENTRO	TELEFONO PRESIDENTE
CENTRO SOCIALE DISTRETTUALE DI BEVAGNA	VIA SEDICI GIUGNO	BARTOLINI ADRIANO	0742.360073	338.5898523
CENTRO SOCIALE DI CAPRO	VOC. SS. ANNUNZIATA	PROIETTI FARNESE GIUSEPPE	-----	339.6002421
CENTRO DI SOLIDARIETA' L' APE	FRAZ. CANTALUPO	LANARI DOMENICO	-----	338.7054894