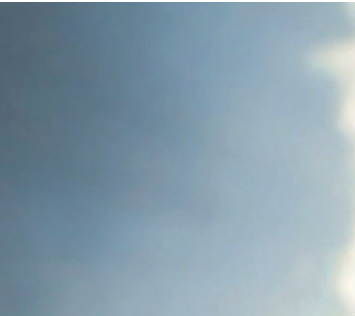


DISAGIO FISIOLGICO

buone pratiche di protezione civile

Guida al cittadino
sul rischio di disagio fisiologico



Misure di autoprotezione in caso di disagio fisiologico

**Perché la Protezione Civile
siamo tutti noi**

La consapevolezza dei possibili rischi presenti sul territorio dove vivi, il sapere come e dove informarsi, permette di far funzionare al meglio l'organizzazione di protezione civile. Il cittadino è il primo attore di questo sistema, ed è chiamato a vigilare, comunicare, collaborare con i soccorritori.

Il cittadino con la sua famiglia, può trovarsi solo ad affrontare situazioni difficili e pericolose, anche soltanto per il tempo necessario all'intervento dei soccorritori ed è quindi essenziale sapere cosa fare e come comportarsi. Ogni componente del nucleo familiare (dal bambino al nonno) è chiamato a svolgere consapevolmente il proprio ruolo nel Sistema di Protezione Civile.

IL SISTEMA REGIONALE DI RISCHIO PER DISAGIO FISIOLGICO PER CALDO O FREDDO

Non esiste una procedura di allertamento regionale per la categoria dei rischi legati al disagio fisiologico (caldo e freddo), ma eventuali **previsioni di fenomeni significativi** vengono riportate nel **Bollettino di Vigilanza/ Avviso meteo** e costituiscono un elemento informativo destinato al sistema di protezione civile e ai cittadini.

IL SISTEMA NAZIONALE DI RISCHIO PER DISAGIO FISIOLGICO PER CALDO O FREDDO

Il Ministero della Salute attiva ogni estate da maggio a settembre il Sistema nazionale di previsione allarme denominato **Heat Health Watch Warning System (HHWW)**, con il supporto tecnico-scientifico del Dipartimento di Epidemiologia del SSR Regione Lazio, Centro di competenza del Dipartimento della Protezione Civile.

Il sistema permette la **previsione, sorveglianza e prevenzione** degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione in 27 città italiane tra le quali Genova.

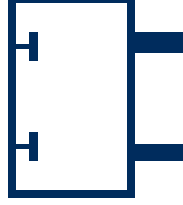
In base a questi modelli vengono elaborati dei **bollettini giornalieri per ogni città**, in cui sono comunicati i possibili effetti sulla salute delle condizioni meteorologiche previste a 24, 48 e 72 ore e pubblicati sul sito web del Ministero della Salute <http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>

COME TENERTI AGGIORNATO

SITI UTILI
Per i livelli di emergenza caldo consulta il Bollettino della tua città sul sito web del Ministero della Salute
<http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>

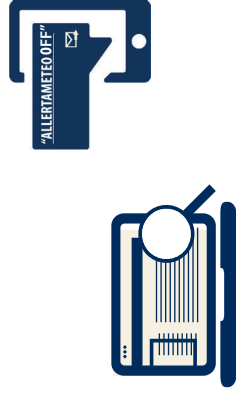
Per consultare il bollettino di vigilanza visita il sito web del Centro Funzionale della Regione Liguria
www.allertaiguria.gov.it

Consulta il sito www.comune.genova.it

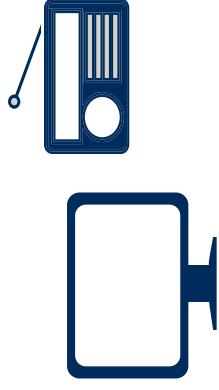


INFORMATI

- Puoi scaricare l'applicazione gratuita **TELEGRAM** e ricercare il canale **@GenovaAlert**;



- Leggi i pannelli a messaggio variabile lungo la viabilità cittadina e i display informativi alle fermate AMT
- Presta attenzione alle indicazioni fornite dalle Autorità, dalla radio e dalla TV



- Consulta la pagina facebook della protezione civile del Comune di Genova o inquadra il QRcode per accedere.

IN CASO DI DIFFICOLTÀ A CHI CHIEDERE AIUTO



RESTA AGGIORNATO

- chiama il Numero verde blu regionale **800593235** - Call center regionale articolato per punti di ascolto territoriali a supporto di tutte le persone anziane ed in generale per quelle prese in carico dalle istituzioni, operativo dalle ore 8 alle 20 di tutti i giorni dell'anno
- Puoi chiamare il numero verde di protezione civile **800177797**, attivo durante le allerta e in caso di emergenze significative;



Qr-code **facebook**
protezione civile
Comune di Genova

0105570 Centrale Operativa di Polizia Municipale
del Comune di Genova

112 NUE Numero Unico Europeo

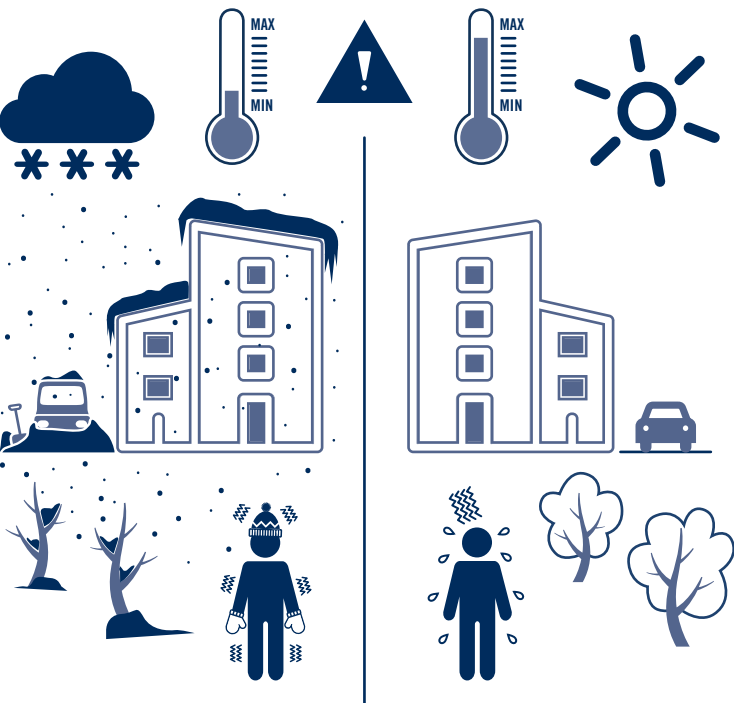
NUMERI UTILI / DI EMERGENZA

in collaborazione con



ENTE PROMOTORE

DISAGIO FISIOLOGICO COME COMPORTARSI



rischi

CONOSCI I FENOMENI - RISCHI PER DISAGIO FISIOLOGICO

Regione Liguria e Ministero della Salute uniti per contrastare i rischi derivanti da fattori climatici eccessivi.

SISTEMA REGIONALE

FREDDO					CALDO				
Rischio meteo assente/presente	☐	☒			Rischio meteo assente/presente	☐	☒		
Classificazione fenomeno meteo	NON SIGNIFICATIVO	SIGNIFICATIVO	INTENSO	MOLTO INTENSO	Classificazione fenomeno meteo	NON SIGNIFICATIVO	SIGNIFICATIVO	INTENSO	MOLTO INTENSO
Disagio fisiologico per freddo		Freddo	Molto freddo	Ondata freddo	Disagio fisiologico per caldo		Caldo	Molto caldo	Ondata caldo

LIVELLI DI RISCHIO EMANATI DAL MINISTERO DELLA SALUTE PER ONDATE DI CALORE IN 27 CITTÀ TRA CUI GENOVA

- livello 0**
condizioni meteorologiche che **non comportano un rischio** per la salute della popolazione.
- livello 1 pre-allerta**
condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore. Non richiede azioni immediate, ma indica che nei **giorni successivi** è probabile che possano verificarsi **condizioni a rischio per la salute**.
- livello 2**
condizioni meteorologiche che possono rappresentare un **rischio per la salute**, in particolare nei sottogruppi di **popolazione più suscettibili**.
- livello 3**
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.

RISCHIO DISAGIO FISIOLOGICO PER FREDDO

Nelle giornate invernali **fredde e ventose**, la perdita di calore del corpo aumenta per effetto del vento. La temperatura percepita è minore di quella reale e l'organismo esposto a patologie da raffreddamento (ipotermia). L'**ipotermia** può essere un pericolo e arrivare all'assideramento in occasione di un'esposizione prolungata al vento e al gelo.



RISCHIO DISAGIO FISIOLOGICO PER CALDO

Il caldo causa disagio fisiologico nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Le ondate di calore si verificano quando si registrano **temperature molto elevate** per più giorni consecutivi, spesso associate a **tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione**. Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione.

COME COMPORTARSI IN CASO DI RISCHIO PER ONDATA DI FREDDO

- **Chiedi al tuo medico se puoi vaccinarti.** La vaccinazione antinfluenzale è raccomandata per le persone di età superiore a 65 anni, ai soggetti affetti da malattie croniche e alle donne nel secondo e terzo trimestre di gravidanza
- **Regola la temperatura** degli ambienti interni intorno ai **18°-22°**
- **Aera gli ambienti con riscaldamento a combustione** per evitare una intossicazione da monossido di carbonio
- Con **stufe elettriche** fai attenzione per evitare il rischio di **folgorazioni o scottature**
- **Limita** lo stazionamento per **lunghi periodi all'aperto** e copriti adeguatamente
- **Consuma pasti regolari** per fornire un adeguato apporto energetico all'organismo
- **Soggiorna** anche solo per alcune ore in **ambienti caldi** per ridurre l'esposizione al freddo
- L'**esercizio fisico** mantiene una temperatura corporea elevata, anche con semplici movimenti
- Accertati delle **condizioni di salute** di parenti, vicini e amici che vivono soli
- Se usi **farmaci** abituali controlla di disporre di **scorte sufficienti**.

COME COMPORTARSI IN CASO DI RISCHIO PER ONDATA DI CALORE

Tanto più prolungata è l'ondata di calore, tanto maggiori sono gli effetti negativi attesi sulla salute.

- **Non esporti al sole** nelle ore più calde (**11.00-18.00**)
- **Evita le zone particolarmente trafficate.**
- **Evita l'attività fisica intensa** all'aria aperta durante le ore più calde
- Trascorri le ore più calde nella **stanza più fresca della casa**, e umettati con acqua fresca
- Regola il **condizionatore** a **non meno di 25°**. **Non esporti al getto diretto** di un **ventilatore**
- Trascorri alcune ore in un **luogo pubblico climatizzato**, in particolare nelle ore più calde
- Indossa **indumenti chiari, leggeri, in fibre naturali**, riparati la testa e usa occhiali da sole
- Proteggi la pelle con **creme solari** se vai all'aperto
- **Bevi liquidi**, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè
- Segui un'**alimentazione leggera**, evita cibi elaborati e piccanti; consuma **verdura e frutta**
- Se assumi farmaci, **non sospendere autonomamente terapie in corso**, consulta il tuo medico
- Fai attenzione alla **corretta conservazione dei farmaci**, tienili lontano da fonti di calore
- **Evita** di metterti in **viaggio nelle ore più calde** (11.00-18.00) e porta con te **scorte di acqua**
- **Non lasciare persone** non autosufficienti, bambini e anziani nella **macchina al sole**
- Assicurati che le **persone malate** o costrette a **letto non siano troppo coperte**
- **Offri assistenza a persone a maggiore rischio** (anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni a rischio
- **In presenza di sintomi** dei disturbi legati al caldo **contatta un medico**