



Città di Spoleto
www.comunespoleto.gov.it
Protezione Civile

PIANO COMUNALE DI PROTEZIONE CIVILE

Aggiornamento PROCEDURA 9
approvato con delibera di giunta comunale n. 172 del 05.06.2014

Ondate di calore 2015



Città di Spoleto
Piazza del Comune n 1 – 06049 Spoleto (PG)
Ufficio Protezione Civile 1
Telefono +39 0743.222450- Fax +39 0743.201266
C.F. 00316820547 – P.I. 00315600544
Sito internet: www.comunespoleto.gov.it

ELENCO DI DIRAMAZIONE

sito comune di Spoleto

<http://www.comunespoleto.gov.it/wp-content/uploads/2013/07/piano-calore-2015.pdf>

Nella tabella che segue vanno registrate tutte le aggiunte e varianti

[illegible]

PREMESSA

La procedura per l'emergenza ondate di calore è definita dal servizio protezione Civile del Comune di Spoleto dall'anno 2005.

Il presente aggiornamento è stato redatto:

- sulla base dell'esperienza sviluppata negli anni scorsi;
- secondo quanto stabilito dalla D.G.R. n. 843 del 22 luglio 2013 secondo le "Linee di indirizzo per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute - aggiornamento marzo 2013", del centro per il Controllo delle malattie del Ministero della salute;
- in base alle risultanze dell'audit svolto il 20 marzo 2014 con i soggetti concorrenti alla formazione e all'attuazione del Piano Calore;
- sulla base della nota della Regione Umbria acquisita al ns prot. 16179 del 03.04.2014.

Nel Piano sono analizzati in particolare 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. **valutazione delle condizioni di rischio:** in riferimento al susseguirsi di specifiche condizioni climatiche, sono stati individuati 4 livelli di attivazione del sistema di Protezione Civile (comunale e regionale).
3. **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).
4. **interventi in emergenza:** l'amministrazione comunale e ASL, in collaborazione con i gruppi e le associazioni di volontariato, mettono in atto azioni volte al sostegno di coloro che hanno situazioni di disagio da effetti dell'ondata di calore.

VALIDITÀ TEMPORALE DEL PIANO E TEMPI DI ATTIVAZIONE

Le azioni di gestione e prevenzione inserite nel presente piano territoriale, degli effetti del calore sulla salute umana sono da intendersi nel periodo 15 maggio – 15 settembre 2014, salvo che il Responsabile del Centro di riferimento locale (CL) a causa del verificarsi di eventi climatici straordinari stabilisca date diverse.

OBIETTIVO DEL PIANO

Obiettivo del Piano Calore è la tutela dagli effetti negativi delle ondate di calore sulla salute di tutta la popolazione, con attenzione particolare a distinte categorie di cittadini, identificati in base a fattori demografici, di stato di salute e di condizioni socio-economiche.

Sono considerati potenziali soggetti a rischio:

- a) **gli anziani con età pari o superiore a 65 anni:** possono essere in grado di avvertire cambiamenti di temperatura e di adattarsi prontamente;
- b) **i neonati ed i bambini al di sotto di 1 anno:** hanno maggiori difficoltà a disperdere il calore, inoltre il loro stato di idratazione dipende dagli adulti, essendo da dipendenti;
- c) **i soggetti con malattie mentali:** possono essere meno sensibili ai cambiamenti di temperatura e possono dipendere in misura rilevante da chi li assiste;
- d) **i soggetti obesi** che hanno maggiori difficoltà a disperdere calore;
- e) **i soggetti portatori di malattie croniche:** soprattutto a causa di affezioni cardiocircolatorie, che limitano le capacità di adattamento del circolo periferico rendendoli più sensibili alle condizioni, anche lievi, di disidratazione;
- f) **i soggetti che assumono farmaci o sostanze:** in grado di modificare la percezione del calore o la termoregolazione;
- g) **i soggetti confinati a letto:** scarse condizioni di salute, ridotta mobilità e alto livello di dipendenza;
- h) **i soggetti ospedalizzati:** scarse condizioni di salute, mancanza di aria condizionata;
- i) **i soggetti ricoverati in istituti di cura:** alto livello di dipendenza e scarse condizioni di salute, ambienti non adeguatamente areati;

- j) **i soggetti sui quali incidono negativamente fattori socio-economici** e di marginalizzazione: con problematiche inerenti la scarsa consapevolezza dei rischi, la mancanza di cure personali, ecc.;
- k) **i soggetti esposti a condizioni ambientali negative:** condizioni abitative non ottimali, esposizione a effetti combinati di inquinanti e alte temperature.

SORVEGLIANZA METEOROLOGICA

La città di Perugia, unitamente ad altre 27 città campione, aderisce al Sistema nazionale di previsione e allarme Heat Health Watch Warning System (HHWWS), gestito dal Centro di competenza Nazionale del Ministero della salute il quale emette un apposito bollettino meteorologico che segnala le condizioni avverse per la salute per il giorno stesso e per i due giorni successivi.

Il bollettino è pubblicato sul sito web del Dipartimento Nazionale della Protezione Civile.

INOLTRE ABBIAMO:

- a) l'anagrafe della suscettibilità, costituita presso i Distretti sanitari dagli elenchi nominativi delle persone ritenute a rischio dagli effetti delle ondate di calore;
- b) gli eventuali accordi di programma e protocolli operativi tra AUSL, i Comuni capofila degli ambiti territoriali sociali ed altri eventuali soggetti per l'attuazione in ambito locale del Piano Calore.

ATTIVITA' INFORMATIVA

L'attività di informazione è lo strumento maggiormente efficace al fine di mitigare il rischio di esposizione da parte delle persone particolarmente vulnerabili:

- Diffusione mezzo stampa della situazione e dei consigli secondo le direttive del Ministero della Salute
- Portale istituzionale: www.comunespoleto.gov.it
- Ministero della salute:
<http://www.salute.gov.it/emergenzaCaldo/emergenzaCaldo.jsp>www.ministerosalute.it

INFORMAZIONE

Una corretta e diffusa informazione rappresenta un ottimo strumento di prevenzione nelle attività di Protezione Civile, poiché consente, attraverso l'acquisizione di opportuni livelli di consapevolezza del rischio, di adeguare i propri comportamenti, sia da parte dei soggetti maggiormente esposti che da parte di coloro che sono chiamati a garantire il soccorso nelle fasi di emergenza, per mitigare gli effetti dell'evento calamitoso.

Per conseguire il miglior risultato le Linee Guida elaborate dalla Regione Umbria e i contenuti del presente Piano attribuiscono rilevante importanza a questa fase.

I canali attraverso i quali viene garantita la diffusione delle informazioni relative alle condizioni meteo - climatiche giornaliere ed alle misure da adottare per prevenire gli effetti indotti sono i seguenti:

- 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.
- Centri di Salute: nei Centri di Salute è garantito un contatto diretto con personale sanitario e vengono distribuiti volantini e depliant informativi sulle misure che l'utente può adottare.
- Associazioni di volontariato di Protezione Civile adeguatamente formate.
- 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 Spoleto: (indirizzo: www.comune.spoleto.gov.it), attraverso il quale viene diffuso il bollettino del livello di attivazione emergenza calore del Dipartimento della Protezione Civile e le norme comportamentali indicate dal Ministero della Salute per alleviare i disagi conseguenti alle ondate di calore.

L'ufficio comunale di Protezione Civile fornisce una puntuale informazione circa i seguenti servizi:

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

6
NUMERI UTILI

CROCE VERDE

**Centro Segnalazioni e richiesta informazioni emergenza calore
h/24 TEL. 0743/260720**

Ufficio Comunale Protezione Civile

Dott.ssa Stefania Fabiani 0743/222450 - fax-0743/201266

Servizi di Assistenza Sanitaria ASL3 SPOLETO

Dott.ssa Simonetta Antinarelli tel. 0743/210561 - 348/2887483 fax-0743/210554

Residenze per anziani-strutture protette e centri diurni e centri con disabili

Dott.ssa Irma Iannucci tel. 348-2887451

Autismo minori

Dott. Silvio Taburni tel. 348/5215131

Disabili minori

Dott.ssa Maria Luisa Bosi tel. 348.5215129

Servizio accoglienza Polo Ospedaliero

0743/210257 (dalle ore 8,00 alle ore 14,00)

Centrale operativa polizia municipale

tel. 0743/49603

Servizio di Guardia Medica

tel. 0743/210240 (dopo le 20.00 dei giorni feriali, sabato dalle ore 08,00 alle 24,00, domenica h/24)

Protezione Civile Regionale - Tel. h/24 075/5727510 – 3666718965

SOUR (Sala operativa unica Regionale) Tel. 0742/630777)

MINISTERO DELLA SALUTE

Call Center numero telefonico 1500

sito internet: www.ministerosalute.it

Centro di Competenza Nazionale

Dipartimento di Epidemiologia della ASL RM/E della
Regione Lazio DPC

06/83060457/58 – Fax 06/83060374

Emergenza Sanitaria 118

LIVELLI DI ATTIVAZIONE

I livelli di attivazione definiti sono quattro da 0 a 3, e corrispondono ad un tipo di rischio per la salute dovuto alla presenza di determinate valutazioni relative alla temperatura dell'aria, all'umidità ed alle condizioni meteorologiche previste

Livello 0 NORMALE	NO DISAGIO - Condizioni meteorologiche non a rischio per la salute della popolazione
Livello 1 Attenzione	DEBOLE DISAGIO - Condizioni meteorologiche che non rappresentano un rischio rilevante per la salute della popolazione; sono previste temperature elevate e/o un'ondata di calore entro le successive 72 ore
Livello 2 Allarme	DISAGIO - Temperature elevate e/o un'ondata di calore della durata di almeno 48 ore nelle successive 72 ore effetti negativi sulla salute della popolazione a rischio
Livello 3 Emergenza	FORTE DISAGIO – ONDATE DI CALORE - condizioni meteorologiche a rischio previste per una durata tre o più giorni consecutivi. interventi mirati alla popolazione a rischio

ATTIVITÀ DI PREVENZIONE DEL DANNO

Gli operatori di assistenza domiciliare e volontari di Protezione Civile, 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, i disabili o coloro che soffrono di patologie croniche.

In questo caso l'operatore potrà individuare le persone a rischio e segnalarle all'ufficio di protezione civile comunale tramite la modulistica indicata nel piano (allegato 3).

L'ufficio di Protezione Civile con il supporto delle associazioni di Volontariato potrà potenziare l'attenzione verso quel soggetto ed eventualmente prevedere anche la consegna a domicilio di acqua alimenti e farmaci o programmare il trasferimento in ambiente più idoneo.

In caso di necessità l'operatore potrà chiedere direttamente l'intervento del medico di base, dovrà sempre fare sempre attenzione che gli assistiti assumano liquidi a sufficienza, che l'ambiente sia climatizzato il più possibile.

L'ufficio di Protezione Civile tiene costantemente i rapporti con le strutture considerate maggiormente vulnerabili (allegato 6)

INTERVENTI IN EMERGENZA

PROCEDURE OPERATIVE DEL SERVIZIO PROTEZIONE CIVILE

LIVELLO 0 – NORMALE – NO DISAGIO

Questa fase è relativa alla predisposizione delle attività che le AUSL e i Comuni debbono attuare per poter affrontare i successivi livelli e riguarda:

L'identificazione delle persone a rischio alto e molto alto soggette a subire danni alla salute a causa di eventuali ondate di calore e l'elaborazione in ogni Distretto Sanitario dei relativi elenchi da parte dei MMG, dei Centri di Salute e dei Servizi Sociali dei Comuni;

L'attivazione dell'informazione circa i rischi possibili e i rimedi raccomandati in termini di comportamenti individuali da parte dei Distretti e dei Comuni;

La mappatura, da parte dei Distretti e dei Comuni, degli interventi a favore delle abitazioni e dei luoghi di vita a rischio;

La preparazione, da parte dei Comuni e delle AUSL, di ambienti di emergenza per ospitare le persone a rischio;

La preparazione di eventuali ulteriori misure di logistica da parte delle strutture locali di Protezione Civile.

LIVELLO 1 – ATTENZIONE – DEBOLE DISAGIO

In questa fase l'attività delle AUSL e dei Comuni riguarda:

Attivazione dell'informazione circa i rischi possibili ed i rimedi raccomandati soprattutto alle persone maggiormente esposte;

L'individuazione, in collaborazione con le strutture competenti, dei soggetti al momento più bisognosi di attenzione;

L'allertamento delle strutture, precedentemente individuate per l'accoglienza, in grado di ospitare i soggetti a rischio;

Prende contatti con i Comuni di cui è capofila per informarli sulla fase in corso:

Campello sul Clitunno;

Castel Ritaldi;

Giano dell'Umbria.

LIVELLO 2 – ALLARME - DISAGIO

In questa fase l'attività delle AUSL e dei Comuni riguarda:

La verifica di una conoscenza aggiornata del problema, da parte dei soggetti a rischio, e che comprendano bene le misure che potrebbero proteggerli dal calore;

L'invito ai soggetti a rischio a contattare il proprio medico per verificare il loro stato di salute ed eventuali terapie ma anche per facilitare la "presa in carico" da parte del medico di base;

L'organizzazione della sorveglianza tempestiva e continua delle persone a rischio;

La preparazione dell'eventuale trasferimento di persone a rischio in ambienti adeguati.

Prende contatti con i Comuni di cui è capofila per informarli sulla fase in corso e per la verifica di eventuali situazioni per cui c'è necessità di un supporto:

Campello sul Clitunno;

Castel Ritaldi;

Giano dell'Umbria.

LIVELLO 3 – ONDATA DI CALORE – FORTE DISAGIO

Questa fase sarà gestita dal Servizio Protezione Civile della Regione Umbria di intesa con AUSL e Comuni seguendo il principio dell'opportuna collaborazione che informa tutto il Piano Calore. La gestione di tale fase riguarda principalmente:

La comunicazione ai Comuni, da parte del Servizio Protezione Civile, di provvedere ai servizi necessari alla salvaguardia della popolazione;

Supporto logistico socio-sanitario, ove richiesto, per eventuali trasferimenti negli ambienti già individuati, delle persone a rischio;

L'attivazione della sorveglianza e dell'assistenza dei soggetti non trasferiti, ma comunque a rischio;

L'organizzazione della protezione individuale e collettiva.

Prende contatti con i Comuni di cui è capofila per informarli sulla fase in corso e per fornire gli eventuali supporti necessari:

Campello sul Clitunno;

Castel Ritaldi;

Giano dell'Umbria.

Il Responsabile della Protezione Civile, avverte il Sindaco (o Suo Delegato), prevede la presenza del personale presso l'ufficio di Protezione Civile **dalle ore 8.00 alle ore 20.00** e comunque per tutta la durata dell'emergenza; se necessario attiva il C.O.C. (Centro Operativo Comunale) presso l'ufficio comunale di Protezione Civile via dei tessili, 15 - zona ind.le Santo Chiodo, con le funzioni opportune (allegato 4) dandone comunicazione al Prefetto, al Servizio regionale di Protezione Civile;

Tiene i contatti con i mezzi di comunicazione, predisposizione e dirama il comunicato stampa (vedasi allegato 2/B) nel quale viene informata la popolazione sui possibili rischi, sulle misure precauzionali da adottare e sull'attività che l'Amministrazione svolge per diminuire i disagi;



Per gestire al meglio la funzione calore si ripartisce il territorio regionale in 9 aree omogenee per tipologie orografiche e per caratteristiche micro-climatiche, che possono agevolare lo svolgimento delle azioni di gestione del livello 3 – EMERGENZA ONDATA DI CALORE .

Al cessare del livello 3 per tutte le 9 aree, si ritornerà alla normale gestione degli effetti del caldo secondo le procedure di cui agli altri livelli di attivazione. Il livello 3 si intende cessato quando si prevedono condizioni di permanenza a livello 2 per un periodo di almeno 48 ore consecutive.

GESTIONE E MONITORAGGIO

- a) situazioni eccezionali non previste dal presente Piano che si dovessero verificare saranno comunicate al responsabile del Centro di riferimento locale (CL), il quale per fronteggiarle valuterà se richiedere l'intervento della Prefettura di Perugia cui compete l'attivazione e la direzione delle strutture della Protezione Civile Nazionale di cui all' art. 11 della Legge 225/92.
- b) Il servizio Programmazione Socio-sanitaria dell'assistenza Distrettuale ed ospedaliera provvede al monitoraggio ed analisi degli eventi registrati sul territorio, anche con lo strumento degli AUDIT. Per la realizzazione di quanto predetto i Direttori dei Distretti Sanitari dovranno far pervenire, entro il 30 novembre al CL , la relazione descrittiva degli interventi effettuati.

Allegato 1

PIANO DI PREVENZIONE NAZIONALE

PREVENZIONE CALDO: note informative per la popolazione

- 1) Cos'è un'ondata da calore?
- 2) La Prevenzione
- 3) I sistemi di allarme (Heat Health Watch Warning Systems)

Cosa occorre sapere

- 4) Quali sono gli effetti del caldo sull'organismo?
- 5) Chi è a rischio quando si verifica un'ondata di calore?
- 6) Quali sono i sintomi ?
- 7) L'utilizzo e la corretta conservazione di farmaci
- 8) A chi rivolgersi in caso di un problema di salute?

Quali precauzioni adottare per difendersi dal caldo

- 9) L'esposizione all'aria aperta
- 10) Cosa fare per migliorare l'ambiente domestico e di lavoro
- 11) Importante l'assunzione di liquidi
- 12) L'alimentazione e la conservazione degli alimenti
- 13) L'abbigliamento
- 14) In auto

1) Cos'è un'ondata da calore?

Il termine ondata di calore (in inglese heat-wave) è entrata a far parte del vocabolario corrente per indicare un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme caratterizzate da **elevate temperature** ed in alcuni casi da **alti tassi di umidità relativa**. Tali condizioni possono rappresentare un rischio per la salute, in particolare in sottogruppi di popolazione **"suscettibili"** a causa della presenza di alcune condizioni sociali e sanitarie.

L'Organizzazione Mondiale della Meteorologia (World Meteorological Organization), WMO non ha formulato una definizione standard di ondata di calore e, in diversi paesi, la definizione si basa sul superamento di valori soglia di temperatura definiti attraverso l'identificazione dei valori più alti osservati nella serie storica dei dati registrati in una specifica area (il 10% o il 5% della distribuzione della temperatura).

Un'ondata di calore è definita in relazione alle condizioni climatiche di una specifica area e quindi non è possibile definire una temperatura soglia di rischio valida per tutte le latitudini.

Oltre ai valori di temperatura (ed eventualmente dall'umidità relativa), le ondate di calore sono definite dalla loro **durata**: è stato infatti dimostrato che periodi prolungati di condizioni meteorologiche estreme hanno un maggiore impatto sulla salute rispetto a giorni isolati con le stesse condizioni meteorologiche. In diversi paesi, quindi, si usano definizioni basate sull'identificazione di un livello soglia di temperatura e sulla sua durata.

2) La Prevenzione

In Italia è operativo dal 2004 il "Sistema nazionale di sorveglianza, previsione ed allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione" promosso dal Dipartimento Nazionale della Protezione Civile che prevede, in tutte le aree urbane del paese, la realizzazione di sistemi di allarme per la previsione e per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute, denominati Heat Health Watch Warning Systems (HHWWS). Inoltre il Ministero della Salute coordina il "Piano Operativo Nazionale per la Prevenzione

degli effetti del Caldo sulla Salute" e ha predisposto linee guida nazionali per la definizione di piani operativi in ambito regionale e comunale, identificano tre elementi indispensabili su cui basare un piano di interventi (Il documento è scaricabile dal sito del Ministero della Salute all'indirizzo):

l'utilizzo dei sistemi di allarme (HHWWS) per la previsione dei giorni a rischio;
l'identificazione della popolazione anziana suscettibile agli effetti del caldo (*anagrafe dei suscettibili*) su cui orientare gli interventi di prevenzione;

la definizione di *interventi di prevenzione sociali e sanitari di provata efficacia*

3) I sistemi di allarme (Heat Health Watch Warning Systems)

Durante i mesi estivi è possibile informarsi giornalmente sulle condizioni climatiche locali ed il relativo livello di rischio. Tale informazione è reperibile consultando via internet il sito web del Dipartimento della Protezione Civile, dove verranno pubblicati i bollettini città-specifici ogni mattina dopo le ore 10.

Inoltre i Comuni hanno il compito di diffondere l'informazione a livello locale: a seconda delle condizioni di rischio e della realtà locale, i bollettini potranno essere resi disponibili alla popolazione generale tramite la stampa, la televisione e la radio.

COSA OCCORRE SAPERE:

4) Quali sono gli effetti del caldo sull'organismo?

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea.

Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni ambientali questo meccanismo non è sufficiente. Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto elevato, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo non si raffredda in maniera efficiente e la temperatura corporea può aumentare, fino a valori così elevati ($>40^{\circ}\text{C}$) da danneggiare gli organi vitali dell'organismo. La capacità di termoregolazione di un individuo è fortemente condizionata da diversi fattori come l'età (ridotta nei bambini molto piccoli e negli anziani), uno stato di malattia e presenza di febbre, la presenza di alcune patologie croniche, l'assunzione di alcuni farmaci, l'uso di droghe e alcol.

5) Chi è a rischio quando si verifica un'ondata di calore?

- **Le persone anziane** hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura; tra questi chi soffre di malattie cardiovascolari, di ipertensione, di patologie respiratorie croniche, di insufficienza renale cronica, di malattie neurologiche è a maggior rischio.

- **Le persone non autosufficienti** poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi

- **Le persone che assumono regolarmente farmaci** che possono compromettere la termoregolazione fisiologica o aumentare la produzione di calore.

- **I neonati e i bambini piccoli** per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

- **Chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta** può disidratarsi più facilmente degli altri

6) Quali sono i sintomi?

Le malattie associate al caldo possono presentarsi con sintomi minori, come crampi, lipotimia ed edemi, o di maggiore gravità, come lo stress da calore e il colpo di calore.

I crampi sono causati da uno squilibrio elettrolitico oppure da una carenza di sodio, dovuta alla perdita di liquidi, oppure derivano da una insufficienza venosa spesso associata ad edema alle caviglie. Nel primo caso (squilibrio elettrolitico), i crampi si verificano negli anziani che assumono pochi liquidi o in persone che svolgono attività fisica senza reintegrare a sufficienza i liquidi persi con la sudorazione. Nel secondo caso (carenza di sodio), i crampi compaiono in persone non acclimatate che, pur bevendo a sufficienza, non reintegrano i sali minerali persi. In questo caso, le persone possono presentare, oltre ai crampi anche altri sintomi come cefalea, stanchezza e affaticamento, e vanno reidratate con una abbondante assunzione di acqua. Nella malattia venosa degli arti inferiori i crampi compaiono spesso durante la notte o dopo una prolungata stazione eretta.

In questo caso è consigliabile far assumere al paziente una posizione con gli arti superiori sollevati di almeno 4 cm rispetto al cuore, rinfrescando con acqua fredda gli arti inferiori.

L'edema è la conseguenza di una vasodilatazione periferica prolungata che causa un ristagno di sangue nelle estremità inferiori che, con l'aumento della pressione intravasale, provoca un travaso di liquidi nell'interstizio.

Un rimedio semplice ed efficace è tenere le gambe sollevate ed eseguire di tanto in tanto dei movimenti dolci per favorire il reflusso venoso, oppure, effettuare delle docce fredde agli arti inferiori, dal basso verso l'alto e dall'interno verso l'esterno sino alla sommità della coscia. Si tratta comunque di un sintomo da non sottovalutare poiché può essere associato a scompenso cardiaco.

La lipotimia è caratterizzata da un'improvvisa perdita della coscienza. La causa è un calo di pressione arteriosa dovuto al ristagno di sangue nelle zone periferiche con conseguente diminuzione dell'apporto di sangue al cervello.

Lo svenimento può essere prevenuto se, ai primi sintomi, quali vertigini, sudore freddo, offuscamento visivo o secchezza delle fauci, si fa assumere al paziente una posizione distesa con le gambe sollevate rispetto al cuore.

Lo stress da calore, è un sintomo di maggiore gravità e si manifesta con un senso di leggero disorientamento, malessere generale, debolezza, nausea, vomito, cefalea, tachicardia ed

ipotensione, oliguria, confusione, irritabilità. La temperatura corporea può essere leggermente elevata ed è comune una forte sudorazione. Se non viene diagnosticato e trattato immediatamente, può progredire fino al colpo di calore. La diagnosi può essere facilmente confusa con quella di una malattia virale.

Il trattamento d'urgenza consiste nello spostare la persona in un ambiente fresco e reintegrare i liquidi mediante bevande ricche di sali minerali e zuccheri. Nei casi più gravi, la persona deve essere rinfrescata togliendo gli indumenti, bagnandola con acqua fredda o applicando degli impacchi freddi sugli arti.

Il colpo di calore è la condizione più grave e rappresenta una condizione di emergenza vera e propria. Il ritardato o mancato trattamento può portare anche al decesso. Il colpo di calore avviene quando la fisiologica capacità di termoregolazione è compromessa e la temperatura corporea raggiunge valori intorno ai 40°C. Si può presentare con iperventilazione, anidrosi, insufficienza renale, edema polmonare, aritmie cardiache, sino allo shock accompagnato da delirio che può progredire sino alla perdita di coscienza.

Il colpo di calore richiede, specie se colpisce neonati od anziani, l'immediato ricovero in ospedale. In attesa dell'arrivo dell'ambulanza, bisogna spogliare e ventilare il malato, rinfrescarlo bagnandolo con acqua fresca e applicare impacchi di acqua fredda sugli arti

7) L'utilizzo e la corretta conservazione dei farmaci

In condizioni di temperature ambientali molto elevate particolare attenzione deve essere posta alla corretta conservazione domestica dei farmaci. Alcuni principi attivi terapeutici, qualora utilizzati in condizioni climatiche caratterizzate da alte temperature, possono provocare o potenziare i sintomi connessi all'ipertermia. Per alcuni farmaci, l'interazione con il caldo ambientale risulta dall'azione diretta del farmaco ed è quindi strettamente correlata all'effetto terapeutico; per altre sostanze, l'interazione negativa con le alte temperature risulta da effetti farmacologici indiretti, non correlabili direttamente alla terapia.

INDICAZIONI PER I PAZIENTI:

non tutti i farmaci possono avere effetti facilmente correlabili al caldo, per cui, occorre segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, in concomitanza con una terapia farmacologica;

i medicinali che possono potenziare gli effetti negativi del caldo sono in gran parte quelli assunti per malattie importanti. Nel caso di assunzione cronica di farmaci si consiglia di consultare il proprio medico di famiglia per eventualmente adeguare la terapia. **Non devono essere sospese autonomamente terapie in corso;** una sospensione anche temporanea della terapia senza il controllo del medico può aggravare severamente uno stato patologico.

leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci. Qualora non vi fossero esplicitate le modalità di conservazione, conservare il prodotto a temperatura superiore ai 30°C solo per brevi ed occasionali periodi;

conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta;

durante la stagione estiva conservare in frigorifero anche i prodotti che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25°-30°C.

8) A chi rivolgersi in caso di un problema di salute?

Il medico di famiglia è la prima persona da consultare, perché è certamente la persona che meglio conosce le condizioni personali e familiari del proprio assistito. Durante le ore notturne o nei giorni festivi chiamare il medico del **Servizio di guardia medica Tel. 0743/2101**(continuità assistenziale) del territorio di residenza attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20 di sera fino alle ore 8 del mattino successivo. Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo, fino alle ore 8 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10 del giorno prefestivo, fino alle ore 8 del primo giorno non festivo. Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo attivare immediatamente il servizio di **Emergenza sanitaria, chiamando il 118.**

In condizioni di caldo elevato prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto soprattutto se vivono soli.

QUALI PRECAUZIONI ADOTTARE PER DIFENDERSI DAL CALDO:

9) L'esposizione all'aria aperta

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 24-48 ore (livelli 2 e 3 del bollettino), deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le **12 e le 18**. In particolare, è sconsigliato l'accesso ai parchi ed alle aree verdi ai bambini molto piccoli, agli anziani, alle persone non autosufficienti o alle persone convalescenti. Inoltre, deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.

10) Cosa fare per migliorare l'ambiente domestico e di lavoro

I principali strumenti per il controllo della temperatura sono le schermature, l'isolamento termico ed il condizionamento dell'aria.

Una misura facilmente adottabile in casa è la schermatura/ombreggiamento delle finestre esposte a sud ed a sudovest mediante tende e/o oscuranti esterni regolabili (persiane, veneziane).

I moderni impianti di climatizzazione (aria condizionata) rendono l'aria della casa più fresca e meno umida, aumentando il comfort di chi nei mesi più caldi rimane nella sua casa in città. Oltre ad una regolare manutenzione dei filtri dell'impianto, si raccomanda di evitare di regolare la temperatura a livelli di temperatura troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità garantisce un buoncomfort e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. **Soggiornare, anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati rappresenta un sistema di prevenzione efficace per combattere gli effetti del caldo.**

I ventilatori meccanici, accelerano soltanto il movimento dell'aria ma non abbassano la temperatura ambientale. In questo modo la temperatura percepita diminuisce e pur dando sollievo, i ventilatori stimolano la sudorazione ed aumentano il rischio di disidratazione, se la persona esposta non assume contemporaneamente grandi quantità di liquidi. Per tale ragione i ventilatori non devono essere indirizzati direttamente sul corpo. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato poiché non è efficace per combattere gli effetti del caldo e può avere effetti negativi aumentando la disidratazione.

11) Importante l'assunzione di liquidi

Bere molta acqua e mangiare frutta fresca (ad esempio la pesca contiene il 90% di acqua ed il melone l'80%). Gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete. Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato o che hanno problemi di ritenzione idrica che devono consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi. Devono essere evitate bevande alcoliche o contenenti caffeina.

12) L'alimentazione e la conservazione degli alimenti

Evitare pasti pesanti, meglio consumare pasti leggeri spesso durante l'arco della giornata. Le temperature ambientali elevate possono agire sulla corretta conservazione domestica degli alimenti, pertanto si raccomanda attenzione alle modalità di conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci, concreme, gelati, ecc...). Elevate temperature ambientali possono inoltre favorire la proliferazione di germi che possono determinare patologie gastroenteriche anche gravi.

13) L'abbigliamento

I vestiti devono essere leggeri e comodi, di cotone, lino o fibre naturali. Devono essere evitati quelli in fibre sintetiche. Se si ha un familiare malato e costretto a letto, assicurarsi che non sia troppo coperto.

All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. E' importante inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari con alto fattore protettivo.

14) In auto

Non lasciare persone, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole. Dopo avere lasciato la macchina parcheggiata al sole, prima di rientrare in auto aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo ed iniziare il viaggio con i finestrini aperti per abbassare la temperatura interna. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini: prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato. Nei viaggi: se l'auto non è climatizzata evitare le ore più calde della giornata (ore 12-18), aggiornarsi sulla situazione del traffico per evitare lunghe code sotto il sole, tenere in macchina una scorta d'acqua che può essere utile nel caso di code o file impreviste. Se l'automobile è dotata di un impianto di climatizzazione, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna. Evitare di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Durante le soste evitare di mangiare troppo rapidamente e soprattutto evitare bevande alcoliche.

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio basso per le successive 72 ore (livello 1 del bollettino):

- Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (ore 12-18) e passare più tempo possibile in luoghi freschi e ventilati, assumendo adeguate quantità di liquidi
- Tenere presente il caldo come causa di patologie o di aggravamenti nei soggetti già malati ed eventualmente contattare un medico.

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 72 ore (livelli 2 e 3 del bollettino):

- Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli). Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.
- In presenza di uno dei sintomi sospetti contattare un medico
- Per chi assume farmaci, consultare il proprio medico curante per eventuali adeguamenti della terapia

farmacologica

Allegato 2**Allegato 2/A) COMUNICATO STAMPA "LIVELLO DI ALLARME"**

ESSENDO STATA DICHIARATA la fase di "ALLARME" (Livello 2) IN BASE AL

A seguito del bollettino del.....trasmesso dal Centro Funzionale della Regione Umbria, con il quale sono previste temperature elevate e condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione a rischio, è dichiarata attivata la fase di "ALLARME" (Livello 2).

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 centri commerciali).
- 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 al proprio medico di famiglia, al Servizio di Protezione Civile tel. 0743/222450, alla Croce Verde tel. 0743/260720 di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.

Per le emergenze chiamare il 118

Allegato 2/B) COMUNICATO STAMPA "LIVELLO DI EMERGENZA"

A seguito del bollettino del.....trasmesso dal Funzionale della Regione Umbria, con il quale sono previste condizioni meteorologiche a rischio che persistono per tre o più giorni consecutivi - Ondata di calore - , è dichiarata attivata la fase di "EMERGENZA" (Livello 3).

Considerato quanto contenuto nel piano Comunale – procedura 9 – Ondate di calore, viene conseguentemente istituito il centro operativo comunale presso la sede degli uffici di Protezione Civile in via dei Tessili, 46 attivo dalle ore 8.00 alle ore 20.00 per tutta la durata dell'emergenza (livello 3).

Si invita la popolazione ad adottare le seguenti misure qualora le attuali condizioni metereologiche 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 centri commerciali),
- 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 al proprio medico di famiglia, al Servizio di Protezione Civile tel. 0743/222450, alla Croce Verde tel. 0743/260720 di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo.
- **Per le emergenze chiamare il 118**

Allegato 3**MODULISTICA****INVIARE**

FAX 0743 201266

Oppure

MAIL protezione.civile@comunespoleto.gov.it**Scheda di segnalazione di soggetti a rischio per ondata di calore**

Al Responsabile UFFICIO PROTEZIONE CIVILE

L'Operatore _____ di _____ cell. _____

SEGNALA una possibile situazione di criticità

- ☐ **Per conoscenza personale**
- ☐ **Tramite segnalazione**
- ☐ **Tramite contatto telefonico**

Parte Anagrafica

Cognome e Nome _____ Età _____

Indirizzo _____ n. Tel. Assistito _____

Il soggetto vive da solo *SI* *NO*Familiare contattabile *SI* *NO* Se **SI** nominativo _____

n. tel _____

Parte socio-ambientaleCondizioni abitative inadatte a fronteggiare le ondate di calore *SI* *NO***Proposta**

Allegato 4**RESPONSABILI C.O.C. E FUNZIONI DI SUPPORTO**

	Dirige tutte le operazioni, in modo da assicurare nell'immediato il soccorso, l'assistenza, l'informazione alla popolazione, il ripristino della viabilità a garanzia dei servizi essenziali, delle attività produttive, dei trasporti e delle comunicazioni. Gestisce il Centro Operativo, coordina le funzioni di supporto e i soggetti esterni predisponendo tutte le azioni a tutela della popolazione.	
RESPONSABILE DELLA PROTEZIONE CIVILE	SINDACO	335.8390235 0743/218234
FUNZIONE 2 SANITA' ASSISTENZA SOCIALE E VETERINARIA		
FUNZIONE 3 VOLONTARIATO		
FUNZIONE 8 RADIOCOMUNICAZIONI		
FUNZIONE 9 ASSISTENZA ALLA POPOLAZIONE		
SEGRETERIA AMMINISTRATIVA ED OPERATIVA		
SALA STAMPA		

Allegato 5**STRUTTURE DI ACCOGLIENZA**

Denominazione	Indirizzo	Recapito	Capacità Ricettiva	Orario
Ass. Croce Verde	Loc. Sant'Anastasio	0743/260720	50 persone	Dalle ore 9.00 alle ore 20.00 Punto di ascolto e di raccolta segnalazioni h/24
RSA-RS	Terraia	0743/210564	5 persone	h/24

RISORSE

Associazione	Referente	Recapito	Mail
GRUPPO CISOM SPOLETO			gruppo.spoletto@cisom.org
ASS. NAZIONALE CARABINIERI nucleo di Protezione Civile Spoleto	Militoni Fabio Macrì Massimo Fede Egisto	347/9044881 392/6385004 335/5346882	nucleopc.ancspoletto@gmail.com
A.R.I. sez. di Spoleto	Alessi Carlo Saverio	348/3700861 370/3278119	carloalessi@inwind.it
Croce Rossa Comitato di Spoleto	Lucio Nagni	392/0016854	
Croce Verde	Benito Ammetto	0743/260720	

Allegato 6**STRUTTURE VULNERABILI**

denominazione	Indirizzo	Gestore	Recapito	vulnerabilità	Numero persone
Gruppo appartamenti Insieme 1 e 2	p.zza Garibaldi	Il Cerchio Alberto Buonfigli	335.5989803	Anziani autosufficienti	8
Residenza Servita	Via Falchi, 15-17 0743.43406	Il Cerchio Alberto Buonfigli Di Matteo Gianfranco Stefania Gobbi	335.5989803 335.7423710 335.7423709	Anziani autosufficienti	28
Casa famiglia per anziani – Parrocchia Sacro Cuore	Via del Sacro Cuore, 15	Il Cerchio Alberto Buonfigli	335.5989803	Anziani autosufficienti	8
Istituto Nazzareno	Via interna delle Mura, 23	Suore della Sacra Famiglia	0743.224344	Anziani autosufficienti Anziani <u>non</u> autosufficienti	25 25
Casa Marini	Via Vittori, 7	Suore della Sacra Famiglia	0743.49600	Anziani autosufficienti Anziani <u>non</u> autosufficienti	5 20
San Paolo	Loc. Terraia	Asl 3	0743.210564	Anziani <u>non</u> autosufficienti	25
Residenza Protetta	Via Falchi, 15-17 0743.43406	Il Cerchio Alberto Buonfigli	335.5989803	Anziani non autosufficienti	28
Comunità alloggio Disabili gravi	p.zza della Vittoria	Il Cerchio Alberto Buonfigli	335.5989803	Disabili	6
Le Ville dopo di Noi	p.zza della Vittoria	Il Cerchio Alberto Buonfigli	335.5989803	Disabili	13
Bonilli	V. G.Galilei, 179 Loc. Monte Pincio	Suore della Sacra Famiglia	0743.223264	Disabili	24 Residenziali
OAMI	V. dell'Artificiere, 6 Madonna di Baiano 0743.539986	Gruppo volontari OAMI Egidia Patito	0743.539986 348.8046894	Disabili	12 Residenziali 6 semiresidenziali
Comunità bambini con genitore Uffa SOS	Loc. Morgnano	Il Cerchio Alberto	335.5989803	Bambini con familiari	20

		Buonfigli			
Comunità educativa residenziale per soggetti in età minore "Uffa SOS"	Loc. Morgnano	Il Cerchio Alberto Buonfigli	335.5989803	Bambini ed adolescenti	10
Centro semiresidenziale diurno per minori "Uffa SOS"	Loc. Morgnano	Il Cerchio Alberto Buonfigli	335.5989803	Bambini ed adolescenti	10
Centro disabili diurno centro direzionale I Pini " Mille cose"	Via tre settembre 0743/49682	Morena Carlini Adelaide Colombo	335.1000221 335.5989807	Disabili adulti	24 Orario 8.00 - 15.30
A.D.A.	Via Falchi 55 0743/43406		335.7423710	anziani affetti da Alzheimer ed altre patologie senili)	14 Centro diurno
Centro disabili diurno "Articolo Uno"	Centro commerciale San Nicolò 0743.44217	Morena Carlini Adelaide Colombo	335.1000221 335.5989807	Disabili adulti	30 Orario 8.00-15.30
BIM BUM BAM e Young People	Via Amadio, 21 0743.47744	Morena Carlini Adelaide Colombo	335.1000221 335.5989807	Disabili bambini e giovani adulti	15/17 Orario 8.00-19.00
Villa Silvana	Loc. Molinaccio, 25	Edoardo Pastori	327.0195103 327.1821333 392.9430646	Anziani non autosufficienti	20
Albergo Michelangelo struttura per anziani	Loc. Montelucio 0743.225058	Capitani Luca	348.7397666	Anziani autosufficienti	6

Allegato 7**COMUNICAZIONI C.O.C.**

TEL. 0743/222450

e.p.c.

Comune di Campello sul Clitunno
Comune di Castel Ritaldi
Comune di Giano dell'Umbria

ONDATA DI CALORE

☐ **EMERGENZA** (LIVELLO 3)
(attivazione unità del C.O.C.)

☐ **FINE EMERGENZA**

SI INFORMA CHE A SEGUITO DELL'ALLEGATO BOLLETTINO CLIMATICO NEL GIORNO_____2015
SONO PREVISTE CONDIZIONI METEOROLOGICHE CHE

II SINDACO
(o Suo Delegato)

Allegato 8**COMUNICAZIONI EMERGENZA**

A:

Prefetto di Perugia
protcivile.prefpg@pec.inetrno.itRegione Umbria – Protezione Civile
sour@regione.umbria.it

Si comunica che in data odierna, alle ore _____

E' STATA ATTIVATO IL CENTRO OPERATIVO COMUNALE con i responsabili delle seguenti funzioni:

Per far fronte all'evento:

Alla Sala Operativa ubicata in loc Santo Chiodo via dei Tessili n. 46 (zona industriale)

Sono attivati i seguenti recapiti:
tel. 0743/222450**II SINDACO**
(o Suo Delegato)

Allegato 9**DECALOGO PER STARE BENE PER UN'ESTATE IN SALUTE**

Le regole di comportamento che seguono sono consigliate dal Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle malattie del Ministero della Salute e valgono in modo particolare per i soggetti che per alterate condizioni di salute sono in una condizione di "fragilità":

- 1. evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (dalle 12.00 alle 18.00);**
- 2. vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore; questi elettrodomestici contribuiscono a ridurre l'umidità dell'aria, dando una sensazione di beneficio, anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto; quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, però, è meglio coprirsi; questo vale per tutti, ma in particolar modo per chi soffre di bronchite cronica;**
- 3. al sole ripararsi la testa con un cappellino, in auto usare tendine parasole; in particolare chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore;**
- 4. in caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare le temperatura corporea;**
- 5. bere molti liquidi (almeno due litri al giorno, di più se si svolge attività fisica); l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di bere, anche se non se ne sente il bisogno, in quanto vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio, sodio e magnesio) e liquidi, evitando le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi; evitare inoltre bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore contribuiscono alla disidratazione;**
- 6. non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico;**
- 7. consumare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura alla carne e ai fritti; in estate c'è bisogno di meno calorie;**
- 8. indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione oltre a provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti che potrebbero complicare la situazione;**
- 9. chi soffre di ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci anti-ipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico;**
- 10. in vacanza privilegiare le zone collinari o quelle termali.**

Allegato 10**RUBRICA TELEFONICA**

Numeri di telefono utili	Struttura	Posta Elettronica
115 0743/46666 075/506391	VIGILI DEL FUOCO DISTACCAMENTO DI SPOLETO COMANDO DI PERUGIA	comando.perugia@vigilfuoco.it
118	EMERGENZA SANITARIA	
0743/210239	Pronto Soccorso Spoleto	
0743/210500	Triage Spoleto	
0743/2101	centralino ospedale Spoleto	
0743/210240	guardia medica Spoleto	
113 0743/23241	POLIZIA DI STATO COMMISSARIATO DI SPOLETO	
112 0743/232200	CARABINIERI COMANDO COMPAGNIA DI SPOLETO	
117 0743/46731	GUARDIA DI FINANZA COMPAGNIA DI SPOLETO	
1515 0743/221048	CORPO FORESTALE DELLO STATO COMANDO STAZIONE DI SPOLETO	
075/3682455 Fax 075/3681530	Polizia provinciale – Vice Comandante CELL 335-6425224	dario.mosconi@provincia.perugia.it
0743/49603 Fax 0743/218074	POLIZIA MUNICIPALE	vincenzo.russo@comune.spoleto.pg.it
0743/222450	PROTEZIONE CIVILE COMUNE DI SPOLETO	protezione.civile@comune.spoleto.pg.it
075/5042626 REP 075/5727510 FAX 075/5042629 0742/630777	PROTEZIONE CIVILE REGIONE UMBRIA SALA OPERATIVA UNIFICATA	sour@regione.umbria.it prociv@regione.umbria.it
0742/630711 FAX 0742/24633 0742/329301	CENTRO FUNZIONALE REGIONE UMBRIA	centro.funzionale@regione.umbria.it Pagina web:www.cfumbria.it
075/56821 Fax 075/5682666	PREFETTURA DI PERUGIA	prefettura.perugia@interno.it
075/3681534 Fax 075/3681532	PROVINCIA DI PERUGIA Protezione Civile Rep. 335-5692002	protocollo@pec.provincia.perugia.it protezione.civile@provincia.perugia.it
075/3682560 075/3682548	PROVINCIA DI PERUGIA Difesa e gestione idraulica Rep. 335-1304526	gianluca.paggi@provincia.perugia.it
0743/260263 FAX 0742/261798	CONSORZIO DELLA BONIFICA UMBRA Pronto Intervento tel. 348/386578	
075/6522013 075/6522066 FAX 075.6522068	ENEL RETE DISTRIBUZIONE	