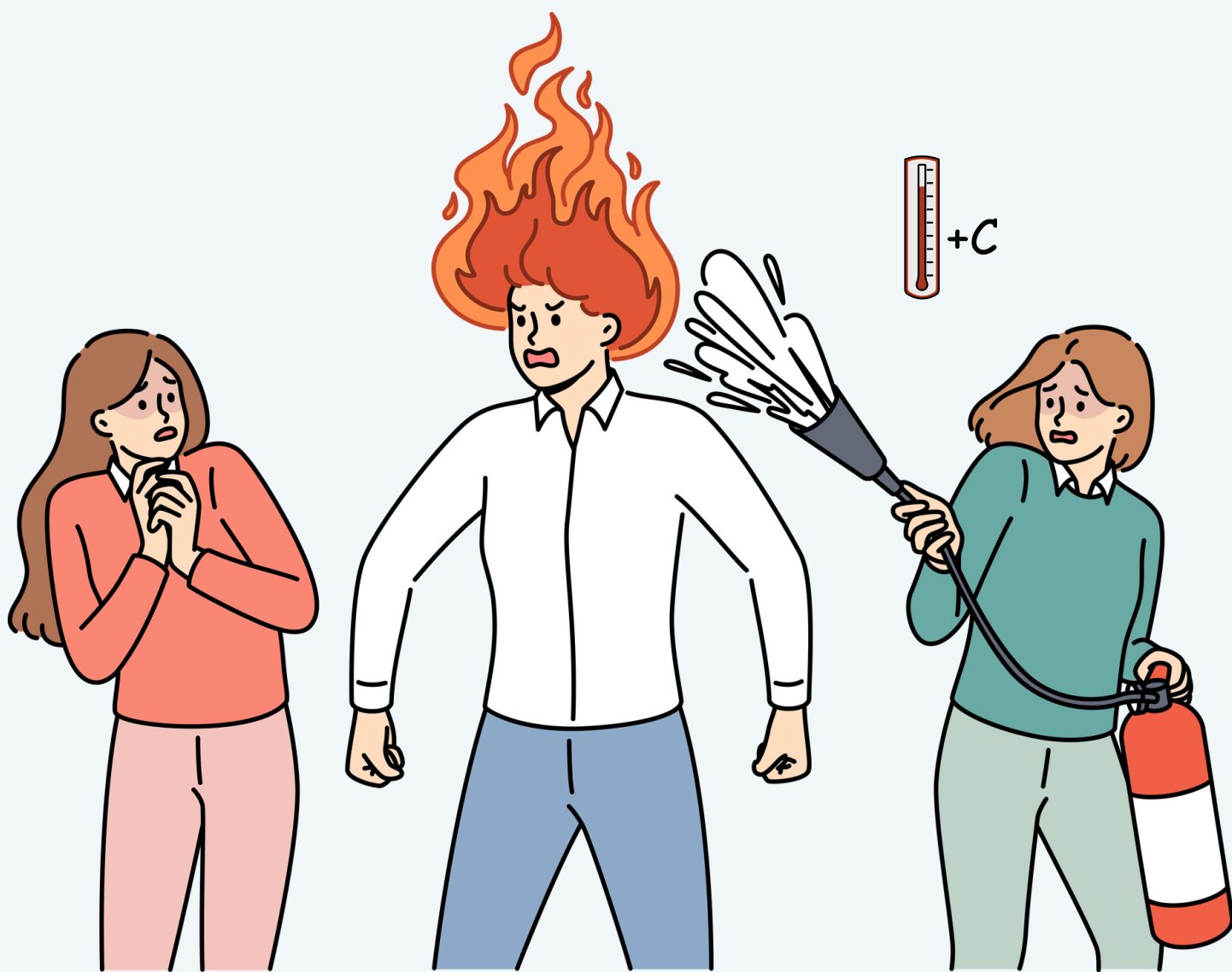
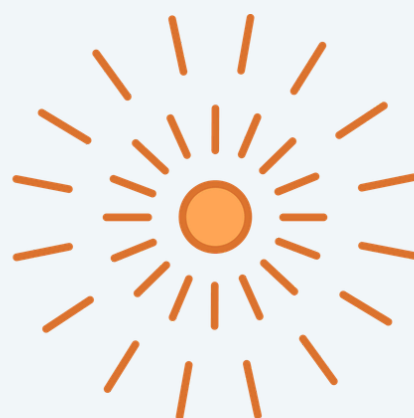


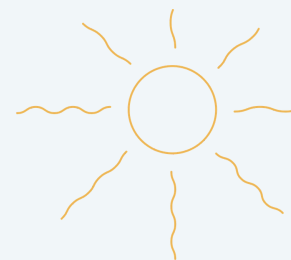
Affrontare l'emergenza

FOCUS: PROTEGGERSI
DAL CALDO ESTREMO





Cosa sapere sul caldo estremo



Il **cambiamento climatico** ha reso le **ondate di calore sempre più frequenti e intense**. Questo vademecum nasce per aiutare i cittadini a riconoscere i rischi legati al caldo estremo e a proteggere sé stessi e le persone più fragili. La prevenzione è la nostra prima difesa.

Le ondate di calore possono causare **gravi problemi di salute**, soprattutto per:

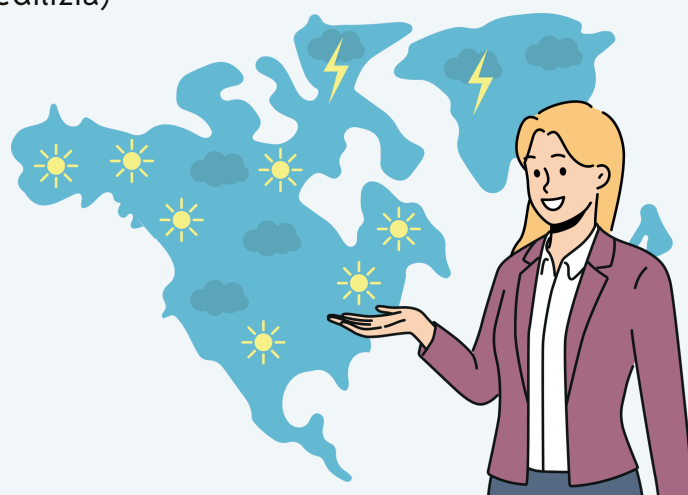
- anziani sopra i 75 anni
- neonati e bambini piccoli
- persone con malattie croniche (cardiopatie, diabete, BPCO, ecc.)
- persone socialmente isolate o con basso reddito
- lavoratori esposti al sole (agricoltura, edilizia)

Il caldo estremo può rendere necessario dichiarare lo **stato di emergenza**.

In questo caso ricordati di:

- mantenere la calma
- seguire le indicazioni delle autorità reperite sulle fonti ufficiali
- aiutare chi è in difficoltà.

Per maggiori info su come comportarsi durante un'emergenza, [consulta la nostra guida!](#)



Perchè fa sempre più caldo?

Il **cambiamento climatico** è una delle principali cause dell'aumento delle ondate di calore.

Secondo l'ISPRA, negli ultimi 50 anni in Italia si è registrato un incremento significativo di episodi di caldo intenso e prolungato, misurati attraverso indicatori come il numero di giorni estivi, le notti tropicali e l'indice WSDI (Warm Spell Duration Index).

Questi fenomeni sono particolarmente accentuati nelle **aree urbane**, dove l'effetto "**isola di calore**" può far aumentare la temperatura fino a 3 °C rispetto alle zone rurali circostanti.

Le ondate di calore non sono solo un disagio, ma rappresentano un **serio rischio per la salute pubblica**, soprattutto per le persone anziane, fragili o con patologie croniche. L'ONU sottolinea che le temperature più elevate favoriscono l'insorgenza di patologie da calore, rendono più difficile lavorare all'aperto e aumentano la frequenza e l'intensità di incendi, siccità e altri eventi estremi.

Monitorare e comprendere questi cambiamenti è fondamentale per adottare misure di prevenzione efficaci e proteggere la salute della popolazione.

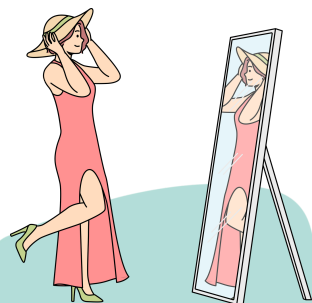
10 regole per un'estate in sicurezza



Evita di uscire nelle ore più calde (11:00 - 18:00)



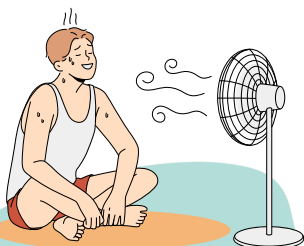
Bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno, anche se non hai sete



Indossa abiti leggeri e chiari, in fibre naturali



Segui un'alimentazione leggera: frutta, verdura, pesce



Rinfresca gli ambienti: chiudi le imposte, usa tende, ventole o condizionatori



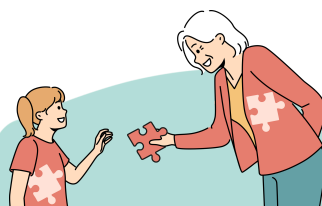
Proteggi la pelle con creme solari e indossa cappello e occhiali da sole



Non lasciare mai persone o animali in auto al sole



Fai attività fisica solo nelle ore fresche



Aiuta chi è più fragile: anziani soli, vicini, familiari.



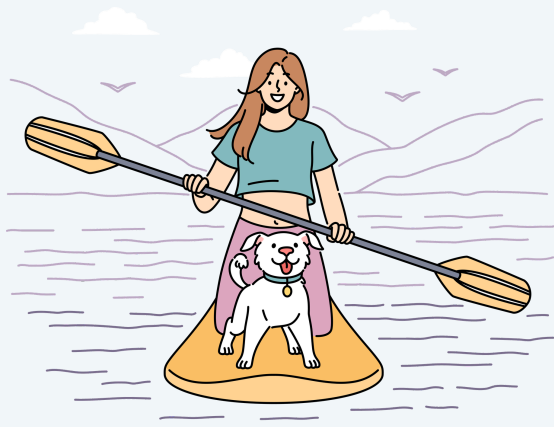
Controlla la corretta conservazione di cibi e farmaci

In caso di ondata di calore...

SEGNALI DI ALLARME

Contatta un medico se compaiono:

- mal di testa, vertigini, nausea
- pelle calda e secca
- confusione, debolezza, crampi
- febbre alta o perdita di coscienza



PROTEGGI ANCHE GLI ANIMALI

- lascia sempre acqua fresca a loro disposizione
- non portarli a spasso nelle ore calde
- non lasciarli mai in auto da soli

INFORMATI SUI CANALI UFFICIALI

- scarica l'app “[AllertaLOM](#)” di Regione Lombardia per ricevere aggiornamenti in tempo reale su ondate di calore e consigli utili
- consulta il bollettino meteo [Humidex](#) di ATS Brianza, il bollettino sulle [Ondate di Calore](#) del Ministero della Salute e, in caso di disagio “forte” o “molto forte”, resta in casa nelle ore calde.

NUMERI UTILI

- Per informazioni sanitarie:  **1500**

- In caso di emergenza (sanitaria e non):



Altri numeri:

- Numero Verde ATS Brianza: 800.008.300
- Guardia Medica: 116 117
- Protezione Civile: 800.061.160
- AUSER Filo d'Argento: 800.995.988 (solo da fisso)
- AUSER Distretto Monza: 039 2454544 (da fisso e cellulare)
- AUSER Distretto Lecco: 0341 286563 (da fisso e cellulare)



Grazie per l'attenzione!

Puoi consultare questo documento in formato digitale alla pagina dedicata: provincia.mb.it/Temi/protezione-civile/

Rispetta l'ambiente: se non ti è necessario, non stampare questo vademecum, ma salvalo sui tuoi dispositivi per consultarlo quando vuoi.

Hanno lavorato a questo documento il Servizio Sicurezza sul Lavoro e Protezione Civile, e il Servizio Comunicazione Istituzionale e Web della Provincia di Monza e della Brianza.