



# Comune di Marano di Napoli

**Comando di Polizia Municipale – Protezione Civile Comunale**

## AVVISO ONDATE DI CALORE

LA PROTEZIONE CIVILE DELLA CAMPANIA HA DIRAMATO AVVISO DI CRITICITÀ PER “**ONDATE DI CALORE**” N. 36/2024 DALLE ORE 12:00 DI GIOVEDÌ 10/07/2024 E PER UNA DURATA DI CIRCA 72 ORE CON LIVELLO DI RISCHIO ELEVATO E MODERATO.

### **Consigli generali**

- Consulta ogni giorno il [Bollettino](https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp) della tua città e le norme di comportamento al seguente indirizzo: <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>
- Evita di esporti al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00): temperatura e umidità elevate possono provocare sintomi associati al caldo e ustioni.
- Evita le zone particolarmente trafficate, in particolare per i bambini molto piccoli, gli anziani, le persone con asma e altre malattie respiratorie, le persone non autosufficienti o convalescenti. Recati in luoghi pubblici come parchi e giardini nelle ore più fresche della giornata.
- Esci nelle **ore più fresche**
- Trascorri le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandoti spesso con acqua fresca.
- Assicura un adeguato ricambio di aria: la **ventilazione naturale** determina un miglior ricambio dell'aria rispetto alla ventilazione meccanica.
- Utilizza correttamente il condizionatore. Se hai solo un ventilatore utilizzalo seguendo alcuni accorgimenti (leggi l'opuscolo [Come migliorare il microclima delle abitazioni](#)).
- Indossa indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), riparatili la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole.
- Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
- Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.
- Segui un'alimentazione leggera, preferisci la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca. Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne,) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di patologie gastroenteriche.
- Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica.
- Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riponi in frigorifero quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.
- Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11.00-18.00). Non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste.
- Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.
- Assicurati che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte.
- Offri assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute.
- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico o chiama il servizio 118 per i casi più gravi.

*Il Sindaco*