



COMUNE DI PINCARA

Provincia di Rovigo

PIANO DI EMERGENZA CALDO - ESTATE 2019

Viste le condizioni metereologiche estive, caratterizzate da anomali innalzamenti delle temperature e dei tassi di umidità, l'Azienda Ulss 5 Polesana anche quest'anno ha predisposto un piano operativo che prevede alcune azioni atte a prevenire le patologie da elevate temperature nella popolazione "a rischio", in linea con le indicazioni del Ministero della Salute e con quanto previsto dalla DGRV n. 386 del 02.04.2019.

La popolazione a rischio è composta da:

- anziani;
- bambini da 0 a 4 anni;
- diabetici;
- ipertesi;
- soggetti sofferenti di malattie venose;
- persone non autosufficienti
- soggetti affetti da patologie renali;
- soggetti sottoposti a trattamenti farmacologici;

Buone norme comportamentali:

- Evitare di uscire da casa nelle ore calde della giornata (tra le 12.00 e le 17.00)
- Rendere il più fresco possibile l'ambiente nel quale si vive (usare con moderazione condizionatori e ventilatori e coprirsi quando di passa da un ambiente caldo ad uno fresco);
- Vestirsi con indumenti leggeri di colore chiaro, di fibre naturali (cotone, lino), indossare copricapo per uscire, soprattutto nelle ore con il sole più alto;
- Non interrompere o modificare di propria iniziativa, senza aver consultato il medico, una cura che si sta seguendo
- Bere molto (almeno due litri di acqua) anche se non se ne sente il bisogno, evitando bibite gassate, zuccherate o troppo fredde;
- Limitare i caffè e le bevande alcoliche, aumentano la sudorazione e la sensazione di caldo;
- Preferire pasti leggeri facili da digerire e non grassi, preferendo pasta, frutta e verdura di stagione, meglio evitare carni e frittura.

In caso di:

Cosa fare:

- improvvisa sensazione di caldo o di mancamento
- nausea e vomito
- crampi muscolari
- mal di testa, vertigini, ronzii alle orecchie
- senso di disorientamento
- brividi, respirazione frequente
- febbre con pelle secca e arrossata
- aumento della frequenza del polso
- perdita di coscienza o convulsioni
- trasportare la persona in luogo fresco, ombroso e possibilmente ventilato
- sdraiare la persona sulla schiena con le gambe sollevate e svestirla completamente
- usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata
- eseguire, per ridurre gradualmente la temperatura, spugnatura con acqua fresca sui polsi, fronte, collo, inguine
- porre una borsa di ghiaccio sul capo
- integrare i liquidi persi dando da bere acqua e Sali minerali
- tenere sotto controllo la temperatura corporea

A chi rivolgersi in caso di necessità:

- Medico di famiglia

- Guardia medica : n. telefonico 118

- C.O.T. (Centrale operativa Territoriale):

dal lunedì al venerdì ore 8.00-17.00 n. telefonici 0425/393674 – 394891 – 394892 – 394893;

tutti i giorni feriali ore 17.00-8.00 del giorno successivo, sabato e festivi ore 8.00-8.00 del giorno successivo, n. telefonico 3207978884

- SUEM: n. telefonico 118

IN CASO DI SINTOMI GRAVI, SPECIALMENTE SE SI DOVESSERO RICONTRARE PROBLEMI DI NATURA RESPIRATORIA, CRISI CONVULSIVE O PERDITA DI COSCIENZA

Comune di Pincara

Tel. 0425/745100 Fax. 0425/745058

e-mail: pincara@comune.pincara.ro.it

pec: comune.pincara.ro@pecveneto.it