



# COMUNE DI MELARA

(Provincia di Rovigo)

Piazza Bernini n°1, - 45037 - Melara (RO) - serviziociali@comune.melara.ro.it;  
Tel.: 0425/89077; Fax: 0425/89078.

Prot. 4268

## ALLARME CLIMATICO - ESTATE 2019

L'Azienda Ulss5 Polesana anche quest'anno, in continuità con l'esperienza sviluppata negli anni scorsi, ha predisposto un piano operativo che prevede alcune azioni atte a prevenire le patologie da elevate temperature nella popolazione considerata "a rischio", in linea con le indicazioni del Ministero della Salute e con quanto previsto dalla DGRV n. 386 del 02.04.2019. Con deliberazione n. 445 del 12.06.2019, del Direttore Generale dell'Azienda Ulss5 Polesana, è stato approvato il "Piano di emergenza caldo per il Territorio dell'Azienda Ulss 5 Polesana - Estate 2019". Il Piano prevede:

- 1) Sorveglianza meteorologica
- 2) Identificazione delle persone "a rischio"
- 3) Modalità di informazione e comunicazione rivolte alla popolazione
- 4) Modalità di utilizzo delle risorse attivabili (disponibilità di intervento delle associazioni di volontariato, presenza di servizi di trasporto, possibile attivazione o potenziamento degli interventi domiciliari).

Di seguito si riportano le buone norme comportamentali da seguire per prevenire l'insorgere di situazioni a rischio:

- ⇒ Evitare assolutamente di uscire di 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 attenzione e moderazione condizionatori e ventilatori e coprirsi quando si passa da un ambiente caldo ad uno fresco)
- ⇒ Vestirsi con indumenti leggeri di colore chiaro, di fibre naturali come cotone e lino, usare un copricapo quando si esce, soprattutto nelle ore con il sole più alto
- ⇒ Non interrompere o modificare mai di propria iniziativa, senza aver consultato il proprio medico, una cura che si sta seguendo
- ⇒ Bere molto (almeno due litri d'acqua) anche se non se ne sente il bisogno, evitare le 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 frittiture.

### IN CASO DI:

- 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

### COSA FARE:

- 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
- esegure, 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



# COMUNE DI MELARA

(Provincia di Rovigo)

Piazza Bernini n°1, - 45037 - Melara (RO) - servizi sociali@comune.melara.ro.it;  
Tel.: 0425/89077; Fax: 0425/89078.

Per i consigli e le cure del caso ci si può rivolgere:

- AL PROPRIO MEDICO DI FAMIGLIA
- ALLA GUARDIA MEDICA
- ALLA C.O.T. (Centrale Operativa Territoriale)

IN CASO DI SINTOMI GRAVI, SPECIALMENTE SE SI DOVESSERO RICONTRARE PROBLEMI DI NATURA RESPIRATORIA, CRISI CONVULSIVE O PERDITA DI COSCIENZA CHIAMARE IMMEDIATAMENTE IL NUMERO TELEFONICO 118 (SUEM).

Numeri utili:

	NUMERO DI TELEFONO	ORARIO
SUEM	118	SEMPRE ATTIVO
GUARDIA MEDICA	118	GIORNI FERIALI dalle ore 20,00 alle ore 08,00 del mattino seguinte SABATO E GIORNI PREFESTIVI dalle ore 10,00 alle ore 08,00 del primo giorno non festivo GIORNI FESTIVI sempre attivo
C.O.T. (Centrale Operativa Territoriale Aziendale)	0425 393674 0425 394891 0425 394892 0425/394893	DAL LUNEDÌ AL VENERDÌ dalle ore 08,00 alle ore 17,00
	320 7978884	TUTTI I GIORNI FERIALI dalle ore 17,00 alle ore 08,00 del giorno successivo SABATO E GIORNI PREFESTIVI E FESTIVI dalle ore 08,00 alle ore 08,00 del giorno successivo

Melara, li 26/06/2019  
Protocollo n.



La Responsabile del Servizio  
- Favalli Isabella -