



Comune di Villaverla

Provincia di Vicenza

Gemellato con il Comune di Tuglie (Le)

Piazza delle Fornaci, 1 - 36030 Villaverla C.F. e P.IVA 00241700244 Tel. 0445/355511 Fax.0445/355599

Indirizzo Internet: www.comune.villaverla.vi.it e-mail: info@comune.villaverla.vi.it



Emergenza caldo

Quando la temperatura rimane elevata per almeno tre giorni consecutivi, specialmente in presenza di umidità elevata dell'aria e scarsa ventilazione, si possono manifestare danni alla salute, come il colpo di sole e di calore, la disidratazione e altri problemi collegati a malattie croniche del cuore o del respiro.

Dieci regole per difendersi

1. Bere spesso (normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno) limitando le bevande gassate/zuccherate, e fare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura alla carne e ai fritti; in estate c'è bisogno di meno calorie.

2. Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 12.00 alle 18.00).

3. Aprire le finestre dell'abitazione al mattino e soggiornare negli ambienti più freschi dell'alloggio. Nei periodi più caldi l'utilizzo di un ventilatore o di un condizionatore dà beneficio anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto, specie se si riduce l'umidità dell'aria. Proteggersi dal soleggiamento e dal calore tenendo abbassate le tapparelle, o socchiuse le imposte.

4. Quando si entra in un ambiente molto fresco, per esempio con aria condizionata, provenendo da un ambiente caldo, o quando si è molto accaldati, è meglio coprirsi. Questo vale per tutti ma in particolar modo per chi soffre di bronchite cronica.

5. Quando si esce, proteggersi con cappellino e occhiali scuri; in auto accendere il climatizzatore, se disponibile, e quando l'auto è surriscaldata da una sosta al sole, ventilarla aprendo gli sportelli prima di entrare, quindi iniziare a muoversi a velocità modesta con i finestrini completamente aperti per rinfrescare l'abitacolo e al climatizzatore di risultare efficace.

6. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evitare le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.

7. Per abbassare la temperatura corporea è possibile fare delle docce non calde senza asciugarsi. In caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore bagnarsi subito con acqua fresca.

8. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

9. Consultare il medico se si soffre di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di propria iniziativa la terapia.



NUMERI UTILI

- Il Ministero della Salute avvia l'operazione "Estate sicura". E' attivo il **numero gratuito nazionale 1500** che fornirà ai cittadini informazioni e consigli su come difendersi dal caldo. Il servizio funziona tutti i giorni della settimana (compresi sabato e domenica) alle ore 8:00 alle ore 18:00.
- La Regione del Veneto mette a disposizione il **numero verde 800 462 340** attivo 24 ore su 24, compresi i festivi.
- La Protezione Civile mette a disposizione il **numero verde 800 990 009** attivo 24 ore su 24 per la segnalazione di eventuali emergenze di propria competenza .

IL SINDACO

Ruggero Gonzo