

**NUMERI UTILI /
DI EMERGENZA**

112 NUE Numero Unico Europeo

**0105570 Centrale Operativa di Polizia Municipale
del Comune di Genova**

ENTE PROMOTORE

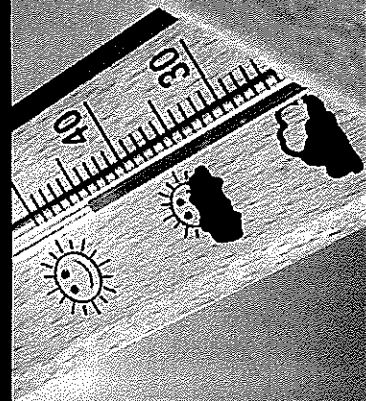


in collaborazione con



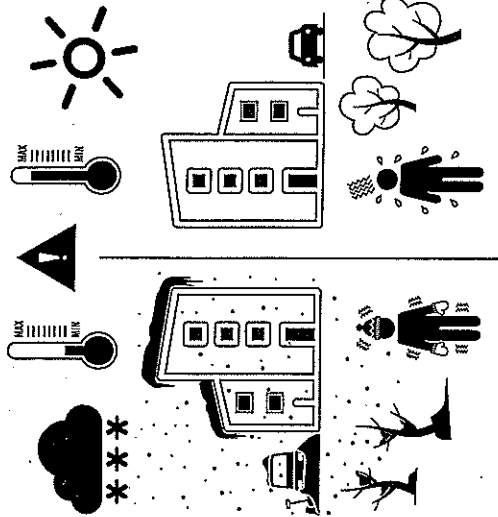
buone pratiche di protezione civile

**Guida al cittadino
sul rischio di disagio fisiologico**



DISAGIO FISILOGICO

DISAGIO FISILOGICO COME COMPORTARSI



CONOSCI I FENOMENI - RISCHI PER DISAGIO FISILOGICO

Regione Liguria e Ministero della Salute uniti per contrastare i rischi derivanti da fattori climatici eccessivi.

LIVELLI DI RISCHIO EMANATI DAL MINISTERO DELLA SALUTE PER ONDATE DI CALORE IN 27 CITTÀ TRA CUI GENOVA

SISTEMA REGIONALE

FREDDO		CALDO	
Rischio meteo assente/presente	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	
Classificazione fenomeno meteo	NON SIGNIFICATIVO	NON SIGNIFICATIVO	
	SIGNIFICATIVO	SIGNIFICATIVO	
	INTENSO	INTENSO	
Disagio fisiologico per freddo	Freddo	Caldo	
	Molto freddo	Molto caldo	
	Molto intenso	Molto intenso	

livello 0
condizioni meteorologiche che non comportano un rischio per la salute della popolazione.

livello 1 pre-allerta
condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore. Non richiede azioni immediate, ma indica che nei giorni successivi è probabile che possano verificarsi condizioni a rischio per la salute.

livello 2
condizioni meteorologiche che possono rappresentare un rischio per la salute, in particolare nei sottogruppi di popolazione più suscettibili.

livello 3
condizioni di emergenza (ondata di calore) con possibili effetti negativi sulla salute di persone sane e attive e non solo sui sottogruppi a rischio come gli anziani, i bambini molto piccoli e le persone affette da malattie croniche.

rischi

RISCHIO DISAGIO FISILOGICO PER FREDDO

Nelle giornate invernali fredde e ventose, la perdita di calore del corpo aumenta per effetto del vento. La temperatura percepita è minore di quella reale e l'organismo esposto a patologie da raffreddamento (ipotermia). L'ipotermia può essere un pericolo e arrivare all'assideramento in occasione di un'esposizione prolungata al vento e al gelo.



RISCHIO DISAGIO FISILOGICO PER CALDO

Il caldo causa disagio fisiologico nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione. Queste condizioni climatiche possono rappresentare un rischio per la salute della popolazione.

COME COMPORTARSI IN CASO DI RISCHIO PER ONDATA DI FREDDO

- Chiedi al tuo medico se puoi vaccinarci. La vaccinazione antinfluenzale è raccomandata per le persone di età superiore a 65 anni, ai soggetti affetti da malattie croniche e alle donne nel secondo e terzo trimestre di gravidanza
- Regola la temperatura degli ambienti interni intorno ai 18°-22°
- Aera gli ambienti con riscaldamento a combustione per evitare una intossicazione da monossido di carbonio
- Con stufe elettriche fai attenzione per evitare il rischio di folgorazioni o scottature
- Limita lo stazionamento per lunghi periodi all'aperto e copriti adeguatamente
- Consuma pasti regolari per fornire un adeguato apporto energetico all'organismo
- Soggiorna anche solo per alcune ore in ambienti caldi per ridurre l'esposizione al freddo
- L'esercizio fisico mantiene una temperatura corporea elevata, anche con semplici movimenti
- Accertati delle condizioni di salute di parenti, vicini e amici che vivono soli
- Se usi farmaci abituali controlla di disporre di scorte sufficienti.

COME COMPORTARSI IN CASO DI RISCHIO PER ONDATA DI CALORE

Tanto più prolungata è l'ondata di calore, tanto maggiori sono gli effetti negativi attesi sulla salute.

- Non esporti al sole nelle ore più calde (11.00-18.00)
- Evita le zone particolarmente trafficate.
- Evita l'attività fisica intensa all'aria aperta durante le ore più calde
- Trascorri le ore più calde nella stanza più fresca della casa, e umettati con acqua fresca
- Regola il condizionatore a non meno di 25°. Non esporti al getto diretto di un ventilatore
- Trascorri alcune ore in un luogo pubblico climatizzato, in particolare nelle ore più calde
- Indossa indumenti chiari, leggeri, in fibre naturali, riparati la testa e usa occhiali da sole
- Proteggi la pelle con creme solari se vai all'aperto
- Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè
- Segui un'alimentazione leggera, evita cibi elaborati e piccanti; consuma verdura e frutta
- Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso, consulta il tuo medico
- Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore
- Evita di metterti in viaggio nelle ore più calde (11.00-18.00) e porta con te scorte di acqua
- Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani nella macchina al sole
- Assicurati che le persone malate o costrette a letto non siano troppo coperte
- Offri assistenza a persone a maggiore rischio (anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni a rischio
- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico

Misure di autoprotezione in caso di disagio fisiologico

Perché la Protezione Civile siamo tutti noi

La consapevolezza dei possibili rischi presenti sul territorio dove vivi, il sapere come e dove informarsi, permette di far funzionare al meglio l'organizzazione di protezione civile. Il cittadino è il primo attore di questo sistema, ed è chiamato a vigilare, comunicare, collaborare con i soccorritori.

Il cittadino con la sua famiglia, può trovarsi solo ad affrontare situazioni difficili e pericolose, anche soltanto per il tempo necessario all'intervento dei soccorritori ed è quindi essenziale sapere cosa fare e come comportarsi. Ogni componente del nucleo familiare (dal bambino al nonno) è chiamato a svolgere consapevolmente il proprio ruolo nel Sistema di Protezione Civile.

IL SISTEMA REGIONALE DI RISCHIO PER DISAGIO FISILOGICO PER CALDO O FREDDO

Non esiste una procedura di allertamento regionale per la categoria dei rischi legati al disagio fisiologico (caldo e freddo), ma eventuali previsioni di fenomeni significativi vengono riportate nel Bollettino di Vigilanza/ Avviso meteo e costituiscono un elemento informativo destinato al sistema di protezione civile e ai cittadini.

IL SISTEMA NAZIONALE DI RISCHIO PER DISAGIO FISILOGICO PER CALDO O FREDDO

Il Ministero della Salute attiva ogni estate da maggio a settembre il Sistema nazionale di previsione allarme denominato **Heat Health Watch Warning System (HHWW)**, con il supporto tecnico-scientifico del Dipartimento di Epidemiologia del SSR Regione Lazio, Centro di competenza del Dipartimento della Protezione Civile.

Il sistema permette la **previsione, sorveglianza e prevenzione** degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione in 27 città italiane tra le quali Genova.

In base a questi modelli vengono elaborati dei **bollettini giornalieri per ogni città**, in cui sono comunicati i possibili effetti sulla salute delle condizioni meteorologiche previste a 24, 48 e 72 ore e pubblicati sul sito web del Ministero della Salute <http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>

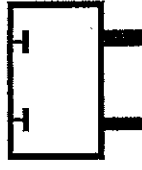
COME TENERTI AGGIORNATO

SITI UTILI

Per i livelli di emergenza caldo consulta il Bollettino della tua città sul sito web del Ministero della Salute <http://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp>

Per consultare il bollettino di vigilanza visita il sito web del Centro Funzionale della Regione Liguria www.allertaiguria.gov.it

Consulta il sito www.comune.genova.it



INFORMATI

Leggi i pannelli a messaggio variabile lungo la viabilità cittadina e i display informativi alle fermate AMT

Presta attenzione alle indicazioni fornite dalle Autorità, dalla radio e dalla TV

Consulta la pagina facebook della protezione civile del Comune di Genova o inquadra il QRcode per accedere.

Puoi ricevere gratuitamente sul tuo cellulare informazioni di allerta meteo inviando un SMS al numero **3399941051** componendo il testo **"ALLERTAMETEO ON"**

Puoi scaricare l'applicazione gratuita **TELEGRAM** e ricercare il canale **@ProtCivComuneGe**, oppure il Bot **@ProtCivComuneGe_BOT** username: **@ProtezioneCivileComuneGenova_bot**

Su PC, sarà possibile unirsi al gruppo digitando l'indirizzo:

Canale: <https://web.telegram.org/#/im?p=@ProtCivcomunege>

BOT: https://web.telegram.org/#/im?p=@ProtezioneCivileComuneGenova_bot

A chi era iscritto al servizio gratuito per ricevere gli SMS in caso di allerta, dopo essersi collegato su Telegram, chiediamo gentilmente di disabilitare il servizio SMS inviando il messaggio: "allerta meteo off" al seguente numero: **3399941051**.



IN CASO DI DIFFICOLTÀ A CHI CHIEDERE AIUTO



RESTA AGGIORNATO

• Chiama il numero verde blu regionale **800 59 32 35** (da fissi e da cellulari)
Call center regionale a supporto di tutti i cittadini, operativo dalle ore 8 alle ore 20 di tutti i giorni dell'anno

• Puoi chiamare il numero verde di protezione civile **80017797**, attivo durante le allerta e in caso di emergenze significative;

• Puoi chiamare il numero verde **800 99 59 88** (solo da telefono fisso)



QR-code **facebook** protezione civile Comune di Genova