



BOLLETTINI ONDATE DI CALORE

Livelli di rischio, cosa fare



Ministero della Salute



www.salute.gov.it

ALL'INIZIO DELLA STAGIONE ESTIVA È IMPORTANTE PREPARARSI ALL'ARRIVO DEL CALDO SEGUENDO ALCUNI SEMPLICI CONSIGLI

Da maggio a settembre il Ministero della Salute pubblica i **bollettini** che segnalano il **livello di rischio per la salute** legato alle alte temperature



Qualunque sia il livello di rischio, adottare **comportamenti corretti** aiuta a proteggere la salute di tutti!



Ministero della Salute



www.salute.gov.it

***CONSULTA OGNI GIORNO
IL BOLLETTINO E INFORMATI
SUI SERVIZI SOCIO-SANITARI
DISPONIBILI SUL TUO TERRITORIO***



www.salute.gov.it



Ministero della Salute

www.salute.gov.it

LIVELLO 0

Condizioni meteo che **non** comportano rischi per la salute

Consigli utili:

- ✓ Mantieni gli **ambienti freschi** con ventilazione e schermature
- ✓ Prediligi **pasti leggeri** e ricchi di frutta e verdura, evita i cibi elaborati e piccanti
- ✓ Conserva correttamente gli **alimenti deperibili** (es. carne e latticini)
- ✓ Fai attenzione anche alla **corretta conservazione dei farmaci**, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta



LIVELLO 1

Condizioni meteo che possono
precedere un'ondata di calore

Consigli utili:

- ✓ Scegli la **stanza più fresca** della casa per trascorrere le ore più calde della giornata
- ✓ Se appartieni alle categorie più **vulnerabili** assicurati di avere **cibo, acqua e farmaci di uso abituale** per evitare di uscire nelle ore più calde
- ✓ **Informati** sui **servizi** di assistenza messi a disposizione nel tuo comune o territorio



LIVELLO 2

Condizioni meteo che possono rappresentare un **rischio per la salute** soprattutto nelle **persone più vulnerabili**

Consigli utili:

- ❌ **Evita l'esposizione diretta al sole** tra le 11 e le 18 e limita gli spostamenti nelle ore più calde
- ✅ **Bevi regolarmente acqua** ed evita alcolici e bevande zuccherate
- ✅ Indossa **abiti chiari, leggeri** e in **fibre naturali**
- ✅ **Proteggi la pelle** con creme solari ad alta protezione



LIVELLO 3

Ondata di calore con possibili **effetti negativi** su persone più vulnerabili e su **persone sane e attive**

È sempre importante **seguire i consigli sopra elencati**, ma quando le temperature elevate persistono per più giorni consecutivi, è fondamentale aggiungere **alcune precauzioni**

Consigli utili:

-  **Evita attività fisica intensa all'aperto e idratati**
-  **Trascorri le ore più calde in ambienti correttamente climatizzati o ben ventilati**
-  **Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie**, ma consulta il tuo medico curante
-  **In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico**



SE PUOI, OFFRI ASSISTENZA A PERSONE A MAGGIORE RISCHIO, COME GLI ANZIANI SOLI



Nelle persone anziane un **campanello d'allarme** è la riduzione di alcune attività quotidiane come spostarsi in casa, vestirsi o mangiare che possono indicare un peggioramento dello stato di salute



Segnala ai **servizi socio-sanitari** eventuali situazioni che necessitano di un **intervento**



Ministero della Salute



www.salute.gov.it