



Comune di Belmonte Mezzagno

COMUNE DI BELMONTE MEZZAGNO  
ASSESSORATO ALLA SANITA'

PIAZZA DELLA LIBERTA'  
TEL. 091 87 38011 – FAX 091 87 29857



ASP  
PALERMO

AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE  
DISTRETTO SANITARIO N.42 – P.T.A. BIONDO

UFFICIO ATTIVITA' DISTRETTUALI DECENTRATE  
COMUNE DI BELMONTE MEZZAGNO  
VIA PLACIDO RIZZOTTO – TEL. 091 87 29037

OGGETTO : Piano operativo nazionale per la prevenzione dei rischi per la salute da ondata da calore – Estate 2013

Come richiesto dalla Prefettura di Palermo Area V<sup>a</sup> - Protezione Civile e Coordinamento del Soccorso Pubblico;

**L' Assessore alla Protezione Civile e Sanità,  
in collaborazione  
con il Distretto Sanitario di Belmonte Mezzagno (ASP n.6 di Palermo),**

**EMANA**

**il seguente piano operativo per la prevenzione dei rischi da ondata di calore.**

**Il Colpo di calore** è un disturbo causato da esposizione ad alte temperature, accompagnate da un elevato tasso di umidità e dall' assenza di ventilazione. Si può manifestare anche all'ombra o in ambienti chiusi e poco ventilati. I sintomi prevalenti sono:

- irrequietezza;
- mal di testa;
- ronzii alle orecchie;
- aumento della temperatura corporea;
- viso congestionato;
- respiro accelerato;
- aumento frequenza cardiaca e scarsa sudorazione. I valori della pressione arteriosa tendono ad abbassarsi. Si può verificare perdita di coscienza.

**COSA FARE:**

- trasferire il soggetto in un luogo fresco e ventilato o in ambiente rinfrescato;
- sollevare le gambe rispetto al corpo, se la persona è pallida;
- liberare il soggetto dagli indumenti aderenti o stretti;
- fare impacchi con acqua fredda;
- dare da bere acqua fresca;
- non somministrare alcun farmaco;

**Contattare secondo la gravità: Medico Curante, Presidio di Primo Intervento (PPI), Distretto Sanitario, Guardia Medica, 118**

### **COSA NON FARE:**

- Non provocare raffreddamenti troppo rapidi;
- non bere bibite ghiacciate;
- non bere alcolici o bevande che contengano caffeina;
- non somministrare alcuna bevanda se c'è perdita di coscienza.

### **ALIMENTAZIONE**

- consumare almeno tre pasti nella giornata;
- evitare l'abuso di zucchero e dolci e limitare bevande alcoliche o zuccherine;
- mangiare tutti i giorni cereali (pane, pasta, riso) in porzioni moderate, due porzioni di verdura o insalata e due frutti di stagione;
- preferire carni bianche e pesce;
- cucinare senza eccedere nell'uso di condimenti e utilizzare prevalentemente come condimento olio di oliva crudo;
- consumare spremute di frutta, frullati ed ogni tanto anche granite e gelati di frutta;
- non fare uso di vitamine e di sali minerali senza la prescrizione medica e, se si, nelle dosi consigliate

### **DISIDRATAZIONE**

Si manifesta in corso di sudorazione profusa con conseguente perdita di liquidi e di molti sali essenziali per l'organismo quali: sodio, cloro, potassio e magnesio. Se la quantità di acqua, bevuta durante la giornata, non è sufficiente si ha una concentrazione di sali nel sangue dannosa per l'organismo. Gli anziani spesso non avvertono lo stimolo della sete e, pertanto, devono bere spesso evitando le bevande gelate, soprattutto se si è accaldati. Bere almeno 2 litri di acqua durante tutta la giornata .

### **ATTENZIONE !**

Chi è abituato a consumare grandi quantità di cibi ricchi d'acqua, come frutta e verdura, avvertirà il bisogno di bere, ma dovrà bere la stessa quantità di acqua consigliata.

### **Le "10 REGOLE" per un estate in salute - Consultare il Medico curante e comunque:**

- 1) Evitare di uscire e di svolgere attività fisica nella fascia oraria compresa tra le 11.00 e le 17.00;
- 2) Aprire le finestre di casa al mattino, abbassare le serrande o socchiudere le persiane.
- 3) Proteggersi con un cappellino quando si esce (se possibile in auto) accendere il climatizzatore.
- 4) Evitare di sollevare pesi, spostare o trasportare oggetti pesanti.
- 5) Indossare indumenti chiari, non aderenti e di fibra naturale.
- 6) Bagnarsi subito con acqua fresca in caso di mal di testa, provocato da un colpo di calore o di sole.
- 7) Consultare il medico se si soffre di pressione alta e non interrompere o cambiare la terapia di propria iniziativa.
- 8) Non prendere integratore salini o farmaci senza consultare il tuo Medico curante.
- 9) Ricordarsi di seguire una corretta alimentazione.
- 10) Ricordarsi di bere spesso acqua.

Belmonte Mezzagno li 08.08.2013

L'Assessore alla Protezione Civile e Sanità  
Dott. Giuseppe Dragotto