Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria n.2

PIANO DI PREVENZIONE DEGLI EFFETTI DEL CALDO SULLA SALUTE

2022

INDICE:

1. PREMESSA
2. INTRODUZIONE
3. VALIDITÀ TEMPORALE DEL PIANO E TEMPI DI ATTIVAZIONE
4. OBIETTIVI DEL PIANO
5. ATTIVITÀ
   5.1 Informazione
   5.2 Prevenzione del danno
   5.3 Interventi
6. ALLEGATI:
   Allegato 1 PIANO DI PREVENZIONE CALDO note informative per la popolazione
   Allegato 2 DECALOGO PER STARE BENE PER UN'ESTATE IN SALUTE
   Allegato 3 NUMERI UTILI
   Allegato 4 Scheda di segnalazione soggetti a rischio ondate di calore

1. PREMESSA

In questi giorni il territorio nazionale è interessato da condizioni di alta pressione che determinano temperature elevate ed ovunque decisamente superiori alla media del periodo. L'innalzamento delle temperature al di sopra della media stagionale può rappresentare un rischio per la salute della popolazione più vulnerabile. Sempre più spesso, nei mesi compresi tra maggio-giugno fino a settembre inoltrato, si evidenzia il perdurare di particolari situazioni quali elevate temperature che persistono per lunghi periodi, minima escursione termica, alti tassi di umidità, elevate concentrazioni di ozono, fattori che, interagendo, provocano stati di malessere e disagio psicofisico, giungendo a porre seriamente a rischio la salute delle persone durante le cosiddette ondate di calore

Il termine "ondata di calore" è entrato a far parte del vocabolario corrente per indicare un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme, caratterizzato da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, in alcuni casi associate ad alti valori di umidità relativa, e che persistono per diversi giorni. I rischi di effetti sulla salute dell'ondata di calore dipendono, oltre che dalla sua intensità, soprattutto dalla sua durata.

Gli effetti delle ondate di calore sulla salute si manifestano quando il sistema di regolazione della temperatura del nostro corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo. Un'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare disturbi lievi, come crampi, svenimenti, gonfiori, o di maggiore gravità, come lo stress da calore e il colpo di calore. Queste condizioni ambientali estreme, inoltre, possono determinare un aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti. La via attraverso cui il corpo disperde il calore in eccesso è principalmente la sudorazione, ma in condizioni fisiche e ambientali estreme questo meccanismo non è sufficiente. Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto elevato, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo si raffredda a stento e la temperatura corporea può aumentare a valori tanto elevati, superiori a 40°C, da danneggiare gli organi vitali dell'organismo.

2. INTRODUZIONE

Le ondate di calore sono una minaccia per la salute in estate: le persone più a rischio sono gli anziani, i bambini, i pazienti cronici, chi usa certi farmaci, fa lavori all'aperto o vive in condizioni socioeconomiche svantaggiate.

Gli effetti avversi del caldo sulla salute sono in gran parte prevenibili e, in considerazione dell'aumento della frequenza e dell'intensità delle ondate di calore previsto per i prossimi decenni, sono da considerarsi tra i più rilevanti problemi sanitari che dovranno essere affrontati negli anni a venire. L'incremento di mortalità causato dalle ondate di calore in questo ultimo decennio in Europa ha evidenziato la necessità di sviluppare programmi di prevenzione diretti in modo specifico alla popolazione più vulnerabile.

In adesione alle *linee di indirizzo regionali per la prevenzione e la gestione degli effetti del caldo sulla salute*, quale strumento di riferimento, la USL Umbria 2 ha redatto il Piano Calore Aziendale descrivendo le strategie di prevenzione e gli interventi che si intendono mettere in atto per fronteggiare adeguatamente situazioni di emergenza sanitaria correlate a ondate di caldo estremo in un sistema di gestione integrato, necessariamente multidisciplinare, caratterizzato da sinergie e responsabilità concorrenti di Stato, Regioni, Prefetture, Province e Comuni.

Operativamente, ciò significa che è stato necessario definire piani/protocolli operativi a differenti livelli che tengano conto di vulnerabilità e peculiarità proprie di singole realtà locali; da efficaci sistemi di previsione meteorologica a tempestivi bollettini di allerta sanitaria, al miglioramento delle condizioni abitative e urbanistiche a una pronta assistenza sanitaria.

3. VALIDITÀ TEMPORALE DEL PIANO E TEMPI DI ATTIVAZIONE

Le azioni di gestione e prevenzione inserite nel presente piano territoriale, degli effetti del calore sulla salute umana sono da intendersi nel periodo 15 maggio – 15 settembre 2022, salvo che a causa del verificarsi di eventi climatici straordinari si stabiliscano date diverse.

4. OBIETTIVO DEL PIANO

Obiettivo del Piano Calore è la tutela dagli effetti negativi delle ondate di calore sulla salute di tutta la popolazione ed in particolare di distinte categorie di cittadini identificati in base a fattori demografici, di stato di salute e di condizioni socio-economiche.
La vulnerabilità della popolazione agli effetti delle alte temperature e delle ondate di calore è funzione del livello di esposizione (intensità e durata), della «suscettibilità» individuale (stato di salute, caratteristiche socio-demografiche e ambientali) e della capacità di adattamento sia a livello individuale che di contesto sociale e ambientale (percezione/riconoscimento del rischio, disponibilità di risorse). Benché chiunque possa subire gli effetti del caldo eccessivo, l'impatto delle alte temperature e delle ondate di calore sulla salute non è omogeneo nella popolazione; infatti, a parità di livello di esposizione alcuni individui, a causa di specifiche caratteristiche socio-demografiche, di salute e di condizioni di vita, hanno un rischio maggiore di subire gli effetti negativi dell'esposizione alle alte temperature. Questi individui sono definiti «suscettibili» agli effetti del caldo.

Sono considerati potenziali soggetti a rischio:

- **gli anziani con età pari o superiore a 65 anni:** possono non essere in grado di avvertire cambiamenti di temperatura e di adattarsi prontamente;
- **i neonati ed i bambini al di sotto di 1 anno:** hanno maggiori difficoltà a disperdere il calore, inoltre il loro stato di idratazione dipende dagli adulti, essendo da dipendenti;
- **i soggetti con malattie mentali:** possono essere meno sensibili ai cambiamenti di temperatura e possono dipendere in misura rilevante da chi li assiste;
- **i soggetti obesi** che hanno maggiori difficoltà a disperdere calore;
- **i soggetti portatori di malattie croniche:** soprattutto a causa di affezioni cardiocircolatorie, che limitano le capacità di adattamento del circolo periferico rendendoli più sensibili alle condizioni, anche lievi, di disidratazione;
- **i soggetti che assumono farmaci o sostanze:** in grado di modificare la percezione del calore o la termoregolazione;
- **i soggetti confinati a letto:** scarse condizioni di salute, ridotta mobilità e alto livello di dipendenza;
- **i soggetti ospedalizzati:** scarse condizioni di salute, mancanza di aria condizionata;
- **i soggetti ricoverati in istituti di cura:** alto livello di dipendenza e scarse condizioni di salute, ambienti non adeguatamente areati;
- **i soggetti sui quali incidono negativamente fattori socio-**economici e di marginalizzazione: con problematiche inerenti la scarsa consapevolezza dei rischi, la mancanza di cure personali, ecc.;
- **i soggetti esposti a condizioni ambientali negative:** condizioni abitative non ottimali, esposizione a effetti combinati di inquinanti e alte temperature.

5. ATTIVITÀ

Nel Piano sono analizzati in particolare i seguenti aspetti:
1. **informazione**: da considerarsi come strumento di prevenzione, avente lo scopo di aumentare la consapevolezza del problema da parte della popolazione interessata.
2. **prevenzione del danno**: vengono considerate tutte le procedure volte ad evitare lo svilupparsi o l'aggravarsi di situazioni di danno nei soggetti a rischio (informazione mirata, monitoraggio costante ed interventi di assistenza primaria).
3. **interventi**: la USL Umbria 2 mette in atto azioni volte al sostegno di coloro che hanno situazioni di disagio da effetti dell'ondata di calore; in caso di ondate di calore eccezionali può richiedere la collaborazione di Unità Operative di Supporto attivate e gestite dalla Prefettura di Terni e Perugia, costituite da personale e mezzi della Protezione Civile e la collaborazione degli altri Enti Locali, di gruppi e delle associazioni di volontariato.

5.1 Informazione

L'attività di informazione è lo strumento maggiormente efficace al fine di mitigare il rischio di esposizione da parte delle persone particolarmente vulnerabili:

- Diffusione mezzo stampa della situazione e dei consigli secondo le direttive del Ministero della Salute
- Portale istituzionale: www.uslumbria2.it
- Ministero della salute: http://www.salute.gov.it/emergenzaCaldo/emergenzaCaldo.jspwww.ministerosalute.it

Una corretta e diffusa informazione rappresenta un ottimo strumento di prevenzione poiché consente, attraverso l'acquisizione di opportuni livelli di consapevolezza del rischio, di adeguare i propri comportamenti, sia da parte dei soggetti maggiormente esposti che da parte di coloro che sono chiamati a garantire il soccorso nelle fasi di emergenza, per mitigare gli effetti dell'evento calamitoso.
I canali attraverso i quali viene garantita la diffusione delle informazioni relative alle condizioni meteo - climatiche giornaliere ed alle misure da adottare per prevenire gli effetti indotti sono i seguenti:

- Medici di base: costituiscono un contatto diretto con l'utente a rischio e tramite essi il soggetto può ricevere ogni tipo di indicazione sui comportamenti da tenere e sulle misure da prendere in caso di malessere.
- Centri di Salute: dove è garantito un contatto diretto con personale sanitario e la disponibilità a fornire informazioni sulle misure che l'utente può adottare.
- Associazioni di volontariato di Protezione Civile.
- Giornali, radio ed emittenti televisive locali possono, in vista del verificarsi di una possibile ondata di calore, divulgare informazioni alla popolazione sui comportamenti da tenere.
- Sito Internet della USL Umbria 2: (indirizzo: www.uslumbria2.it).
- Diffusione materiale informativo.

5.2 Prevenzione del danno

In tutti i Distretti della USL Umbria 2 è attivo il piano per il contrasto delle ondate di calore, in collaborazione con il Comune capofila di Zona Sociale e in attuazione delle linee di indirizzo regionali, con la definizione di un programma di interventi che prevede:

• il raccordo con i Medici di Medicina Generale (e con i Pediatri di Libera Scelta, per quanto riguarda i bambini) per la segnalazione ai Centri di salute di riferimento delle persone ritenute a rischio (utenti fragili, in particolare le fasce di persone molto anziane, sole o con reti parentali e/o di vicinato assenti o molto deboli), al fine di attivare adeguati programmi di tutela in collaborazione con i Comuni, con i soggetti del privato sociale e con le risorse solidali disponibili.

• Il monitoraggio intensificato ed ampliato dei pazienti seguiti dai servizi territoriali aziendali e comunali. In particolare vengono fornite ai parenti dei pazienti in assistenza domiciliare, tutte le istruzioni necessarie per assicurare una buona idratazione e ventilazione e delle norme da seguire per attenuare gli effetti dell'ondata di calore.

• L'accoglienza diurna di anziani (soli, autosufficienti o con livelli di autonomia parzialmente conservati, non autosufficienti), per le necessità strettamente collegate all'emergenza calore, in strutture in cui è possibile soggiornare nell'arco della giornata ed usufruire dei servizi presenti (pasti, animazione, laboratori etc.)

• La disponibilità, presso alcune strutture, di posti di residenzialità per persone non autosufficienti e per necessità e tempi strettamente collegati all'emergenza calore.

Tali interventi sono parte di programmi di comunità più ampi e si integrano con quelli attivati dai Comuni di ogni Zona Sociale, in collegamento con la Protezione civile e le Associazioni di volontariato, per l'organizzazione della protezione individuale e collettiva.

5.3 Interventi

LIVELLI DI ATTIVAZIONE

I livelli di attivazione definiti sono quattro da 0 a 3, e corrispondono ad un tipo di rischio per la salute dovuto alla presenza di determinate valutazioni relative alla temperatura dell'aria, all'umidità ed alle condizioni meteorologiche previste.

Livello 0 NORMALE	NO DISAGIO	Condizioni meteorologiche non a rischio per la salute della popolazione
Livello 1 ATTENZIONE	DEBOLE DISAGIO	Condizioni meteorologiche che non rappresentano un rischio rilevante per la salute della popolazione; sono previste temperature elevate e/o un'ondata di calore entro le successive 72 ore
Livello 2 Allarme	DISAGIO	Temperature elevate e/o un'ondata di calore della durata di almeno 48 ore nelle successive 72 ore **effetti negativi sulla salute della popolazione a rischio** Livello 3
Livello 3 Emergenza	FORTE DISAGIO – ONDATE DI CALORE	condizioni meteorologiche a rischio previste per una durata tre o più giorni consecutivi. **interventi mirati alla popolazione a rischio**

INDIRIZZI OPERATIVI

In particolare il ruolo svolto dai Distretti della USL Umbria n. 2 si sostanzia, secondo i Livelli di attivazione determinati facendo riferimento a specifici valori soglia della temperatura percepita, nelle seguenti attività:

Livello 0 – Normale = predisposizione delle attività per poter affrontare i successivi livelli e, quindi, identificazione da parte dei Centri di salute dei soggetti a rischio assistiti in ADI e/o segnalati dai MMG e PLS ed individuazione delle strutture dedicate all'eventuale accoglienza
Livello 1 – Debole disagio = individuazione delle persone più fragili e a rischio e allertamento delle strutture di accoglienza per l'eventuale ospitalità
Livello 2 – Disagio = sorveglianza attiva della popolazione a rischio e attivazione del trasporto sanitario per eventuali trasferimenti in strutture idonee climatizzate
Livello 3 – Forte disagio = sorveglianza intensiva sugli individui a rischio e trasferimento con trasporto sanitario dei casi critici individuati. Potenziamento dell'assistenza domiciliare per le persone non trasportabili

Dato il grado di variabilità dell'accuratezza delle previsioni metereologiche si evidenzia il fatto che i livelli di rischio previsti sono indicativi, rimane pertanto fondamentale il costante monitoraggio dei soggetti suscettibili durante il periodo estivo tramite informazioni adeguate rivolte anche ai caregivers.

Si invitano comunque tutti i cittadini, in particolar modo coloro che sono affetti da patologie a rischio, a prendere contatto diretto con il proprio medico curante, al fine di ricevere indicazioni sui comportamenti da tenere e sulle misure da prendere in caso di malessere. Per quanto riguarda le persone gravate da non autosufficienza sarà attivato un particolare monitoraggio delle situazioni di concerto con il servizio ADI e i medici di medicina generale.

Allegato 1 **PIANO DI PREVENZIONE CALDO note informative per la popolazione**

PIANO DI PREVENZIONE CALDO
note informative per la popolazione

1) Cos'è un'ondata da calore?

Il termine ondata di calore (in inglese heat-wave) è entrata a far parte del vocabolario corrente per indicare un periodo prolungato di condizioni meteorologiche estreme caratterizzate da **elevate temperature** ed in alcuni casi da **alti tassi di umidità relativa**. Tali condizioni possono rappresentare un rischio per la salute, in particolare in sottogruppi di popolazione "**suscettibili"** a causa della presenza di alcune condizioni sociali e sanitarie.
L'Organizzazione Mondiale della Meteorologia (World Meteorological Organization), WMO non ha formulato una definizione standard di ondata di calore e, in diversi paesi, la definizione si basa sul superamento di valori soglia di temperatura definiti attraverso l'identificazione dei valori più alti osservati nella serie storica dei dati registrati in una specifica area (il 10% o il 5% della distribuzione della temperatura).
Un'ondata di calore è definita in relazione alle condizioni climatiche di una specifica area e quindi non è possibile definire una temperatura soglia di rischio valida per tutte le latitudini.
Oltre ai valori di temperatura (ed eventualmente dall'umidità relativa), le ondate di calore sono definite dalla loro **durata**: è stato infatti dimostrato che periodi prolungati di condizioni meteorologiche estreme hanno un maggiore impatto sulla salute rispetto a giorni isolati con le stesse condizioni meteorologiche. In diversi paesi, quindi, si usano definizioni basate sull'identificazione di un livello soglia di temperatura e sulla sua durata.

2) La Prevenzione

In Italia è operativo dal 2004 il "Sistema nazionale di sorveglianza, previsione ed allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione" promosso dal Dipartimento Nazionale della Protezione Civile che prevede, in tutte le aree urbane del paese, la realizzazione di sistemi di allarme per la previsione e per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute, denominati Heat Health Watch Warning Systems (HHWWS). Inoltre il Ministero della Salute coordina il "Piano Operativo Nazionale per la Prevenzione
degli effetti del Caldo sulla Salute" e ha predisposto linee guida nazionali per la definizione di piani operativi in ambito regionale e comunale, identificano tre elementi indispensabili su cui basare un piano di interventi (Il documento è scaricabile dal sito del Ministero della Salute all'indirizzo):
l'utilizzo dei sistemi di allarme (HHWWS) per la previsione dei giorni a rischio;
l'identificazione della popolazione anziana suscettibile agli effetti del caldo *(anagrafe dei suscettibili)* su cui orientare gli interventi di prevenzione; la definizione *di interventi di prevenzione sociali e sanitari di provata efficacia*

3) I sistemi di allarme (Heat Health Watch Warning Systems)

Durante i mesi estivi è possibile informarsi giornalmente sulle condizioni climatiche locali ed il relativo livello di rischio. Tale informazione è reperibile consultando via internet il sito web del Dipartimento della Protezione Civile, dove verranno pubblicati i bollettini città-specifici ogni mattina dopo le ore 10.
Inoltre i Comuni hanno il compito di diffondere l'informazione a livello locale: a seconda delle condizioni di rischio e della realtà locale, i bollettini potranno essere resi disponibili alla popolazione generale tramite la stampa, la televisione e la radio.

COSA OCCORRE SAPERE

4) Quali sono gli effetti del caldo sull'organismo?

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea.
Normalmente, il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni ambientali questo meccanismo non è sufficiente. Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto elevato, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo non si raffredda in maniera efficiente e la temperatura corporea può aumentare, fino a valori così elevati (>40°C) da danneggiare gli organi vitali dell'organismo. La capacità di termoregolazione di un individuo è fortemente condizionata da diversi fattori come l'età (ridotta nei bambini molto piccoli e negli anziani), uno stato di malattia e presenza di febbre, la presenza di alcune patologie croniche, l'assunzione di alcuni farmaci, l'uso di droghe e alcol.

5) Chi è a rischio quando si verifica un'ondata di calore?

· **Le persone anziane** hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura; tra questi chi soffre di malattie cardiovascolari, di ipertensione, di patologie respiratorie croniche, di insufficienza renale cronica, di malattie neurologiche è a maggior rischio.

· **Le persone non autosufficienti** poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi

· **Le persone che assumono regolarmente farmaci** che possono compromettere la termoregolazione fisiologica o aumentare la produzione di calore.

· **I neonati e i bambini piccoli** per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.

· **Chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta** può disidratarsi più facilmente degli altri

6) Quali sono i sintomi?

Le malattie associate al caldo possono presentarsi con sintomi minori, come crampi, lipotimia ed edemi, o di maggiore gravità, come lo stress da calore e il colpo di calore.

I crampi sono causati da uno squilibrio elettrolitico oppure da una carenza di sodio, dovuta alla perdita di liquidi, oppure derivano da una insufficienza venosa spesso associata ad edema alle caviglie. Nel primo caso (squilibrio elettrolitico), i crampi si verificano negli anziani che assumono pochi liquidi o in persone che svolgono attività fisica senza reintegrare a sufficienza i liquidi persi con la sudorazione. Nel secondo caso (carenza di sodio), i crampi compaiono in persone non acclimatate che, pur bevendo a sufficienza, non reintegrano i sali minerali persi. In questo caso, le persone possono presentare, oltre ai crampi anche altri sintomi come cefalea, stanchezza e affaticamento, e vanno reidratate con una abbondante assunzione di acqua. Nella malattia venosa degli arti inferiori i crampi compaiono spesso durante la notte o dopo una prolungata stazione eretta.

In questo caso è consigliabile far assumere al paziente una posizione con gli arti superiori sollevati di almeno 4 cm rispetto al cuore, rinfrescando con acqua fredda gli arti inferiori.

L'edema è la conseguenza di una vasodilatazione periferica prolungata che causa un ristagno di sangue nelle estremità inferiori che, con l'aumento della pressione intravasale, provoca un travaso di liquidi nell'interstizio.

Un rimedio semplice ed efficace è tenere le gambe sollevate ed eseguire di tanto in tanto dei movimenti dolci per favorire il reflusso venoso, oppure, effettuare delle docce fredde agli arti inferiori, dal basso verso l'alto e dall'interno verso l'esterno sino alla sommità della coscia. Si tratta comunque di un sintomo da non sottovalutare poiché può essere associato a scompenso cardiaco.

La lipotimia è caratterizzata da un'improvvisa perdita della coscienza. La causa è un calo di pressione arteriosa dovuto al ristagno di sangue nelle zone periferiche con conseguente diminuzione dell'apporto di sangue al cervello.

Lo svenimento può essere prevenuto se, ai primi sintomi, quali vertigini, sudore freddo, offuscamento visivo o secchezza delle fauci, si fa assumere al paziente una posizione distesa con le gambe sollevate rispetto al cuore.

Lo stress da calore, è un sintomo di maggiore gravità e si manifesta con un senso di leggero disorientamento, malessere generale, debolezza, nausea, vomito, cefalea, tachicardia ed ipotensione, oliguria, confusione, irritabilità. La temperatura corporea può essere leggermente elevata ed è comune una forte sudorazione. Se non viene diagnosticato e trattato immediatamente, può progredire fino al colpo di calore. La diagnosi può essere facilmente confusa con quella di una malattia virale.

Il trattamento d'urgenza consiste nello spostare la persona in un ambiente fresco e reintegrare i liquidi mediante bevande ricche di sali minerali e zuccheri. Nei casi più gravi, la persona deve essere rinfrescata togliendo gli indumenti, bagnandola con acqua fredda o applicando degli impacchi freddi sugli arti.

Il colpo di calore è la condizione più grave e rappresenta una condizione di emergenza vera e propria. Il ritardato o mancato trattamento può portare anche al decesso. Il colpo di calore avviene quando la fisiologica capacità di termoregolazione è compromessa e la temperatura corporea raggiunge valori intorno ai 40°C. Si può presentare con iperventilazione, anidrosi, insufficienza renale, edema polmonare, aritmie cardiache, sino allo shock accompagnato da delirio che può progredire sino alla perdita di coscienza.

Il colpo di calore richiede, specie se colpisce neonati od anziani, l'immediato ricovero in ospedale. In attesa dell'arrivo dell'ambulanza, bisogna spogliare e ventilare il malato, rinfrescarlo bagnandolo con acqua fresca e applicare impacchi di acqua fredda sugli arti

7) L'utilizzo e la corretta conservazione di farmaci

In condizioni di temperature ambientali molto elevate particolare attenzione deve essere

posta alla corretta conservazione domestica dei farmaci. Alcuni principi attivi terapeutici, qualora utilizzati in condizioni climatiche caratterizzate da alte temperature, possono provocare o potenziare i sintomi connessi all'ipertermia. Per alcuni farmaci, l'interazione con il caldo ambientale risulta dall'azione diretta del farmaco ed è quindi strettamente correlata all'effetto terapeutico; per altre sostanze, l'interazione negativa con le alte temperature risulta da effetti farmacologici indiretti, non correlabili direttamente alla terapia. E' importante pertanto garantire una corretta conservazione del farmaco nei periodi critici affinché si possa assicurarne l'efficacia e la riduzione del rischio di contaminazione batterica. **La giusta conservazione del farmaco è il requisito essenziale affinché si possa ottenere l'attività terapeutica desiderata!**

INDICAZIONI PER I PAZIENTI

Non tutti i farmaci possono avere effetti facilmente correlabili al caldo, per cui, occorre segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, in concomitanza con una terapia farmacologica;
i medicinali che possono potenziare gli effetti negativi del caldo sono in gran parte quelli assunti per malattie importanti. Nel caso di assunzione cronica di farmaci si consiglia di consultare il proprio medico di famiglia per eventualmente adeguare la terapia. **Non devono essere sospese autonomamente terapie in corso;** una sospensione anche temporanea della terapia senza il controllo del medico può aggravare severamente uno stato patologico.
Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci. Qualora non vi fossero esplicitate le modalità di conservazione, conservare il prodotto a temperatura superiore ai 30°C solo per brevi ed occasionali periodi.
Conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare Diretta. Durante la stagione estiva conservare in frigorifero anche i prodotti che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25°-30°C.

8) A chi rivolgersi in caso di un problema di salute?

■ Il medico di famiglia è la prima persona da consultare, perché è certamente colui che conosce meglio le condizioni di salute, le malattie preesistenti, la posologia e il tipo di farmaci assunti dai suoi assistiti.
■ Durante le ore notturne o nei giorni festivi ci si può rivolgere al Servizio di guardia medica (Servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza, attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20 di sera fino alle ore 8 del mattino successivo. Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo, fino alle ore 8 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica, il servizio funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10 del giorno prefestivo, fino alle ore 8 del primo giorno non festivo.
■ Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo per la vita, attivare immediatamente il servizio di Emergenza sanitaria, chiamando il 118.

IN CONDIZIONI DI CALDO ELEVATO PRESTARE ATTENZIONE A PARENTI O VICINI DI CASA ANZIANI CHE POSSONO AVERE BISOGNO DI AIUTO SOPRATTUTTO SE VIVONO SOLI

QUALI PRECAUZIONI ADOTTARE PER DIFENDERSI DAL CALDO

9) L'esposizione all'aria aperta

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 24-48 ore (livelli 2 e 3 del bollettino), deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le **12 e le 18**. In particolare, è sconsigliato l'accesso ai parchi ed alle aree verdi ai bambini molti piccoli, agli anziani, alle persone non autosufficienti o alle persone convalescenti. Inoltre, deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.

10) Cosa fare per migliorare l'ambiente domestico e di lavoro

I principali strumenti per il controllo della temperatura sono le schermature, l'isolamento termico ed il condizionamento dell'aria.
Una misura facilmente adottabile in casa è la schermatura/ombreggiamento delle finestre esposte a sud ed a sudovest mediante tende e/o oscuranti esterni regolabili (persiane, veneziane).
I moderni impianti di climatizzazione (aria condizionata) rendono l'aria della casa più fresca e meno umida, aumentando il comfort di chi nei mesi più caldi rimane nella sua casa in città. Oltre ad una regolare manutenzione dei filtri dell'impianto, si raccomanda di evitare di regolare la temperatura a livelli di temperatura troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità garantisce un buon comfort e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. **Soggiornare, anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati rappresenta un sistema di prevenzione efficace per combattere gli effetti del caldo.**
I ventilatori meccanici, accelerano soltanto il movimento dell'aria ma non abbassano la temperatura

ambientale. In questo modo la temperatura percepita diminuisce e pur dando sollievo, i ventilatori stimolano la sudorazione ed aumentano il rischio di disidratazione, se la persona esposta non assume contemporaneamente grandi quantità di liquidi. Per tale ragione i ventilatori non devono essere indirizzati direttamente sul corpo. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato poiché non è efficace per combattere gli effetti del caldo e può avere effetti negativi aumentando la disidratazione.

11) Importante l'assunzione di liquidi

Bere molta acqua e mangiare frutta fresca (ad esempio la pesca contiene il 90% di acqua ed il melone l'80%). Gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete. Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato o che hanno problemi di ritenzione idrica che devono consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi. Devono essere evitate bevande alcoliche o contenenti caffeina.

12) L'alimentazione e la conservazione degli alimenti

Evitare pasti pesanti, meglio consumare pasti leggeri spesso durante l'arco della giornata.
Le temperature ambientali elevate possono agire sulla corretta conservazione domestica degli alimenti, pertanto si raccomanda attenzione alle modalità di conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati, ecc…). Elevate temperature ambientali possono inoltre favorire la proliferazione di germi che possono determinare patologie gastroenteriche anche gravi.

13) L'abbigliamento

I vestiti devono essere leggeri e comodi, di cotone, lino o fibre naturali. Devono essere evitati quelli in fibre sintetiche. Se si ha un familiare malato e costretto a letto, assicurarsi che non sia troppo coperto. All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. E' importante inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari con alto fattore protettivo.

14) In auto

Non lasciare persone, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.
Dopo avere lasciato la macchina parcheggiata al sole, prima di rientrare in auto aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo ed iniziare il viaggio con i finestrini aperti per abbassare la temperatura interna. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini: prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato. Nei viaggi: se l'auto non è climatizzata evitare le ore più calde della giornata (ore 12-18), aggiornarsi sulla situazione del traffico per evitare lunghe code sotto il sole, tenere in macchia una scorta d'acqua che può essere utile nel caso di code o file impreviste.
Se l'automobile è dotata di un impianto di climatizzazione, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna. Evitare di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Durante le soste evitare di mangiare troppo rapidamente e soprattutto evitare bevande alcoliche.

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio basso per le successive 72 ore (livello 1 del bollettino):

- Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (ore 12-18) e passare più tempo possibile in luoghi freschi e ventilati, assumendo adeguate quantità di liquidi
- Tenere presente il caldo come causa di patologie o di aggravamenti nei soggetti già malati ed
  eventualmente contattare un medico.

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 72 ore (livelli 2 e 3 del bollettino):

- Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli). Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.
- In presenza di uno dei sintomi sospetti contattare un medico
- Per chi assume farmaci, consultare il proprio medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica

Allegato 2 **Decalogo per stare bene per un'estate in salute**

DECALOGO PER STARE BENE PER UN'ESTATE IN SALUTE

Le regole di comportamento che seguono sono consigliate dal Centro Nazionale per la Prevenzione e il Controllo delle malattie del Ministero della Salute e valgono in modo particolare per i soggetti che per alterate condizioni di salute sono in una condizione di "fragilità":

1. evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (dalle 12.00 alle 18.00);

2. vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore; questi elettrodomestici contribuiscono a ridurre l'umidità dell'aria, dando una sensazione di beneficio, anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto; quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, però, è meglio coprirsi; questo vale per tutti, ma in particolar modo per chi soffre di bronchite cronica;

3. al sole ripararsi la testa con un cappellino, in auto usare tendine parasole; in particolare chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore;

4. in caso di cefalea provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare la temperatura corporea;

5. bere molti liquidi (almeno due litri al giorno, di più se si svolge attività fisica); l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) consiglia di bere, anche se non se ne sente il bisogno, in quanto vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio, sodio e magnesio) e liquidi, evitando le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi; evitare inoltre bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore contribuiscono alla disidratazione;

6. non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico;

7. consumare pasti leggeri, preferendo la pasta, la frutta e la verdura alla carne e ai fritti; in estate c'è bisogno di meno calorie;

8. indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione oltre a provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti che potrebbero complicare la situazione;

9. chi soffre di ipertensione arteriosa (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci anti-ipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico;

10. in vacanza privilegiare le zone collinari o quelle termali.

USL Umbria 2
Azienda Unità Sanitaria Locale Umbria n.2

Allegato 3
NUMERI UTILI

SPOLETO	
Distretto Sanitario di Spoleto Dr.ssa Simonetta Antinarelli	Tel. 0743/210561
Residenze per anziani-strutture protette e centri diurni e centri con disabili	Tel. 0743 210369
Autismo minori	Tel. 0743/210735
Presidio Ospedaliero Spoleto Direzione Sanitaria di Presidio Dr.ssa Orietta Rossi	Tel. 0743/2101
FOLIGNO	
Distretto Sanitario di Foligno Dr. Paolo Tozzi	Tel. 0742/339536 Tel. 0742/339294
Centri/Strutture di accoglienza	
Centro diurno e Residenza "Casa Serena ex Onpi" , via Berlino località Sant'Eraclio Foligno	Tel. 0742/391250 Tel. 3485214773
Servizio Sociale Distretto di Foligno	Tel. 348/5215184
Comune di Foligno-Strutture Sociali	
Centro diurno Residenza Servita ex Cur, via Oberdan 119 o via dei Monasteri 27 Foligno	
Presidio Ospedaliero Foligno Direzione Sanitaria di Presidio Dr. Mauro Zampolini	Tel. 0742/3391
TERNI	
Distretto Sanitario di Terni Dr Stefano Federici	Tel. 0744/204807
Centro di Salute 1 Via Annio Floriano, n. 5 **Centro Di Salute 2** Via Papa Giovanni XXIII, 25 b **Centro Di Salute 3** Via del Modiolo 4	Tel. 0744/204028 Tel. 0744/204231 Tel. 0744/204634
Polo Geriatrico "Le Grazie" Viale Trento	Tel. 0744/2041
Centri Disabili e Centri Anziani	Tel. 0744/2041
NARNI/AMELIA	
Distretto Sanitario di Narni Amelia Dr Giorgio Sensini	Tel. 0744/901423
Presidio Ospedaliero Narni Direzione Sanitaria di Presidio Dr Leonardo Sergio Guido	Tel. 0744/7401
Presidio Ospedaliero Amelia Direzione Sanitaria di Presidio Dr Leonardo Sergio Guido	Tel. 0744/9011
ORVIETO	
Distretto Sanitario di Orvieto Dr. Massimo Marchino	Tel. 0763/307436
A.D.I. CS Orvieto "Il Borgo"	Tel. 0763/307930 Tel. 0763/307932
A.D.I. CS Fabro	Tel. 0763/832831
Centri/Strutture di accoglienza	
Centro Anziani e Pensionati Ciconia, via degli Aceri 25	Tel. 0763/390046
Centro Anziani Orvieto, via Pecorelli 15	Tel. 0763/343270
Centro Anziani Orvieto Scalo, via Monte Nibbio	Tel. 0763/306284
Centro Anziani Canale, piazza Sirio 1	Tel. 0763/29330
Centro Anziani Sferracavallo, via Tevere 36	Tel. 0763/342397
Centro Sociale Anziani Porano, C.so Vittorio Emanuele 15	Tel. 0763/374104

Centro Sociale Anziani, Castelgiorgio, via Marconi 11	Tel. 0763/627910
Centro Sociale Anziani Castelviscardo, Località Prato	Tel. 0763/360046
Centro Sociale Anziani Baschi, via dell'Annunziata 2	Tel. 0744/957679
Centro Sociale Anziani Ficulle, Piazza Cola di Rienzo 20	Tel. 0763/886311
Casa Quartiere "La Meglio Gioventù" Diurno per anziani, via Ferruccio Parri 6	Tel. 3388921697- Tel. 3291757355
Presidio Ospedaliero Orvieto Direzione Sanitaria di Presidio Dr.ssa Margarete Tockner	Tel. 0763/3071
VALNERINA	
Distretto Sanitario Valnerina Dr.ssa Simona Martchesi	Tel. 0743/815226
Presidio Ospedaliero Norcia Resp. Simona Marchesi	Tel. 0743815226

SERVIZI DI GUARDIA MEDICA

ACQUASPARTA (sede via Roma 2) 0744/275888
per i comuni: Acquasparta e San Gemini

AMELIA (sede via I Maggio 21) 0744/901203
per i comuni: Amelia

ARRONE (sede via G. Matteotti 58) 0744/275888
per i comuni: Arrone, Ferentillo, Montefranco e Polino

BEVAGNA (sede via Sant'Anna 16 c/o centro salute) 0742/339010
Per i comuni: Bevagna e Montefalco

CASCIA (sede piazzale Leone XIII) 0743/7500206
per i comuni: Cascia

FOLIGNO (sede via Adriatica loc. Casermette c/o Centro salute) 0742/339010
Per la frazione di Colfiorito

FABRO (sede via A. Gramsci 22) 0763/832831
per i comuni: Fabro, Ficulle, Montegabbione, Monteleone d'Orvieto e Parrano

FOLIGNO (sede via Dell'Ospedale snc) 0742/339010
per i comuni: Foligno

GUALDO CATTANEO (sede via Della Centrale snc) 0742/920316
per i comuni: Gualdo Cattaneo, Bastardo e Giano dell'Umbria

LUGNANO IN TEVERINA (sede via Umberto I 36/A) 0744/9011
per i comuni: Alviano, Attigliano, Giove, Guardea, Lugnano in Teverina e Penna in Teverina

MONTECASTRILLI (sede via G. Verdi 2) 0744/901595
per i comuni: Montecastrilli e Avigliano Umbro

MONTECCHIO (sede via Della Selciata 15) 0744/951216
per i comuni: Baschi e Montecchio

MONTELEONE DI SPOLETO (sede corso Vittorio Emanuele 18 c/o centro salute) 0743/799005

per i comuni: Monteleone di Spoleto

CASTEL VISCARDO – fraz. DI MONTERUBIAGLIO (sede via del Giardino) 0763/626180
Per i comuni: Allerona, Castel San Giorgio e Castel Viscardo

NOCERA UMBRA (sede via Martiri della Libertà c/o Centro Salute) 0742 339010
Per i comuni di: Nocera, Valtopina e Gaifana

NARNI (sede via Dei Cappuccini Nuovi 1) 0744/740329
per i comuni: Narni

NORCIA (sede via Dell'Ospedale snc c/o Ospedale) 0743/815270
per i comuni: Norcia e Preci

ORVIETO (sede via Monte Rosa 13/33) 0763/301884
per i comuni: Orvieto e Porano

OTRICOLI (sede via T. Sillani 20) 0744/7401
per i comuni: Calvi dell'Umbria e Otricoli

SPELLO (sede via della Liberazione c/o Centro Salute) 0742/339010
per i comuni: Spello

SPOLETO (sede via D. G. Valadier c/o Palazzina Micheli) 0743/210240
per i comuni: Campello sul Clitunno, Castel Ritaldi, Spoleto
Sant'Anatolia di Narco, Scheggino e Vallo di Nera

TERNI (sede viale Trento snc c/o Centro Geriatrico Le Grazie) 0744/275888
per i comuni: San Venanzo, Stroncone e Terni

TREVI (sede via Coste San Paolo 1a c/o Palazzo Botta) 0742/339010
per i comuni: Trevi

dal 1 al 15 del mese

SELLANO (sede via G. Marconi snc c/o Centro Salute) 0743/925013 - 922155
per i comuni: Cerreto di Spoleto, Poggiodomo e Sellano

dal 16 a fine mese
CERRETO DI SPOLETO (sede piazza Pontano snc c/o Centro Salute) 0743/922155
per i comuni: Cerreto di Spoleto, Poggiodomo e Sellano

MEDICI DI MEDICINA GENERALE AZIENDA USL UMBRIA 2:
https://www.uslumbria2.it/notizie/medici-di-medicina-generale-001

AFT AGGREGAZIONI FUNZIONALI TERRITORIALI:
https://www.uslumbria2.it/pagine/aft-aggregazioni-funzionali-territoriali

MINISTERO DELLA SALUTE Call Center numero telefonico 1500 sito internet: www.ministerosalute.it

Emergenza Sanitaria 118

Allegato 4

Scheda di segnalazione soggetti a rischio ondate di calore

Al Responsabile del Centro di Salute di ……

Medico che segnala …….. nr tel. Aziendale ……

Parte Anagrafica

Cognome e Nome dell'assistito …….. Età ……

Indirizzo …….. nr tel. Assistito ……

Il soggetto vive da solo ☐ Si ☐ No

Familiare contattabile ☐ Si ☐ No

Se SI nominativo ……. nr tel. ……

Parte Sanitaria

Presenza di condizioni cliniche ad alto rischio di aggravamento in caso di ondata di calore (BPCO, cardiopatie, insufficienze vascolari e renali, turbe neurologiche, ecc …..) ☐ Si ☐ No

Parte Socio Ambientale

Condizioni abitative inadatte a fronteggiare le ondate di calore ☐ Si ☐ No

Proposta

Intervento attivato con il centro di salute ……

Altre proposte di intervento …….