

RISCHIO ONDATE DI CALORE

Cosa si intende per rischio ondate di calore?

Durante i mesi caldi le elevate temperature che si registrano nelle ore centrali della giornata, unite a condizioni di elevato contenuto di umidità nell'aria e di assenza di ventilazione, possono generare un clima particolarmente afoso, in cui il calore percepito dal corpo umano è maggiore di quello reale. Tali condizioni vengono chiamate "bolle di calore" o "ondate di calore".

I soggetti più vulnerabili a queste condizioni atmosferiche definibili "estreme" sono i bambini fino ai 4 anni e le persone oltre i 65 anni, le persone affette da patologie cardiovascolari e respiratorie, da disagi mentali, da dipendenza da alcool e droghe, le persone non autosufficienti e gli ipertesi.

Come comportarsi:

- evitare di esporsi al sole e di svolgere attività fisiche nelle ore più calde della giornata, in particolare nella fascia che va dalle 12 alle 17
- soggiornare in ambienti rinfrescati da ventilatore o climatizzatore con deumidificatore
- bere molti liquidi (almeno 2 litri al giorno) senza aspettare di avere sete, evitando però bevande troppo fredde, gassate, alcoliche o troppo zuccherate; questo è consigliato soprattutto alle persone anziane che sentono meno lo stimolo della sete
- nelle ore più calde, in mancanza di un condizionatore, fare docce extra o recarsi in ambienti climatizzati (bar, supermercati, centri commerciali, ecc.)
- se non fosse possibile evitare l'esposizione diretta al sole, utilizzare dei copricapo a tesa larga
- vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro e non attillati
- limitare le attività sportive all'aperto alle ore mattutine o serali
- fare pasti leggeri, consumando soprattutto frutta e verdura

Il rischio ondate di calore nel territorio di Ravenna

L'intero territorio comunale, essendo tutto alla stessa quota altimetrica, risulta potenzialmente soggetto in ugual misura al rischio di ondate di calore a danno delle persone più esposte. I lidi risentono però dell'influsso mitigatore delle brezze estive, che favorisce la circolazione dell'aria e diminuisce gli effetti dell'afa. Dal punto di vista del pericolo per la popolazione le zone più vulnerabili sono i centri abitati maggiori, dove si ha un elevato numero di persone e la concentrazione di edifici e di spazi chiusi aumentano il ristagno d'aria; inoltre il riverbero del cemento delle costruzioni e dell'asfalto delle strade moltiplicano gli effetti delle ondate di calore.

COSA FARE...

durante un'ondata di calore



EVITA SE POSSIBILE L'ESPOSIZIONE ALL'ARIA APERTA NELLA FASCIA ORARIA TRA LE 12 E LE 18 → Sono le ore più calde della giornata



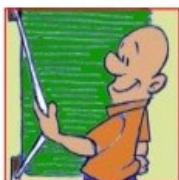
EVITA BEVANDE ALCOLICHE, CONSUMA PASTI LEGGERI, MANGIA FRUTTA E VERDURE FRESCHE → Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore all'interno del tuo corpo



FA' BAGNI E DOCCE D'ACQUA FREDDA → Per ridurre la temperatura corporea



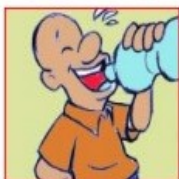
INDOSSA VESTITI LEGGERI E COMODI IN FIBRE NATURALI → Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, e quindi la dispersione di calore



PROVVEDI A SCHERMARE I VETRI DELLE FINESTRE CON STRUTTURE COME PERSIANE, VENEZIANE O ALMENO TENDE → Per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente



ACCERTATI DELLE CONDIZIONI DI SALUTE E OFFRI AIUTO A PARENTI, VICINI ED AMICI CHE VIVONO SOLI → Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole



BEVI MOLTA ACQUA. GLI ANZIANI DEVONO BERE ANCHE IN ASSENZA DI STIMOLO DELLA SETE → Anche se non hai sete, il tuo corpo potrebbe avere bisogno di acqua



SOGGIORNA ANCHE SOLO PER ALCUNE ORE IN LUOGHI CLIMATIZZATI → Per ridurre l'esposizione alle alte temperature