



**ZONA SOCIALE N. 12
COMUNE CAPOFILA ORVIETO**

**ALLERONA – BASCHI – CASTEL GIORGIO – CASTEL VISCARDO- FABRO – FICULLE – MONTECCHIO –
MONTEGABBIONE – MONTELEONE D'ORVIETO – PARRANO - PORANO**



Piano Calore 2025

EMERGENZA CALORE

EMERGENZA CALORE

OBIETTIVI, SOGGETTI INTERESSATI E CONSIGLI UTILI PER EVITARE DANNI DERIVANTI DA ONDATE IMPROVVISE DI CALORE.

I Comuni della Zona Sociale n. 12, in collaborazione con la Usl Umbria2 – Distretto di Orvieto e il Servizio di Protezione Civile Comunale, facendo seguito e in ottemperanza a quanto stabilito negli anni precedenti dalla regione Umbria - predispongono le “**Linee di azione e direttive per l'emergenza calore 2025**” – **attive dal 15 maggio e fino al 15 settembre 2025** - per la prevenzione della salute da eventuali ondate di calore durante l'estate, con l'obiettivo di definire misure di sorveglianza e di risposta da attuare in periodi stagionali caratterizzati dall'innalzamento delle temperature al di sopra della media stagionale.

Proprio per fronteggiare i rischi dell'afa il Ministero della Salute, anche quest'anno, dà mandato ai Comuni, di concerto con le Asl e le strutture di Protezione Civile, affinché adottino le misure necessarie per tutelare la salute delle fasce di popolazione a rischio quali bambini, anziani e persone affette da patologie croniche e/o degenerative.

I Comuni della Zona Sociale n. 12, attraverso l'Ufficio della Cittadinanza, in previsione dell'innalzamento delle temperature al di sopra della media stagionale, e, al fine di prevenire e contenere i danni alla salute causati da eventuali ondate di calore, predispongono un piano di interventi invitando i cittadini a seguire le linee guida per un'estate sicura.

In modo particolare, le indicazioni si rivolgono a soggetti anziani di età superiore ai 65 anni, portatori di malattie croniche quali malattie cardiovascolari o respiratorie, soggetti che assumono farmaci o sostanze in grado di modificare la percezione del calore o la termoregolazione, neonati e bambini al di sotto di 1 anno di vita, pazienti affetti da patologie mentali e persone in sovrappeso; in linea generale però le norme sono valide per tutta la popolazione.

La Zona Sociale n. 12 si è dotato di un piano di interventi relativo i 4 livelli di emergenza individuati dalla Regione Umbria; ad ogni livello corrispondono i vari interventi che vengono messi in atto di concerto con gli altri attori coinvolti nel suddetto Piano.

INFORMAZIONI GENERALI

Le **ondate di calore** sono condizioni meteorologiche estreme che si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associati a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione; tali condizioni rappresentano un rischio per la salute della popolazione. Un'ondata di calore è definita in relazione alle condizioni climatiche di una specifica città e non è quindi possibile individuare una temperatura-soglia di rischio valida a tutte le latitudini.

Il **colpo di calore**, o Ipertermia, è un disturbo provocato da un rapido aumento della temperatura corporea che si verifica in particolari condizioni climatiche: caldo molto intenso, alti tassi di umidità, mancanza di ventilazione. La presenza di tali condizioni può alterare i meccanismi deputati alla termoregolazione, con la conseguenza che **il nostro organismo non riesce a disperdere il calore interno**, come accade normalmente per mezzo della sudorazione e della vasodilatazione cutanea. In presenza di un colpo di calore, la temperatura interna può superare i **40°C**, mentre la cute diventa calda e disidratata. È necessario intervenire tempestivamente perché i danni possono essere molto gravi e causare la morte.

La **disidratazione** è una condizione che si manifesta quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella assunta. Normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno. L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando:

- è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione
- si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea
- una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete, come nel caso di bambini piccoli ed anziani.
- in caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi). *(Fonte Ministero della Salute)*

I LIVELLI DI EMERGENZA

Livello 0 – NORMALE

In questa fase, che è relativa alla predisposizione delle attività da attuare per poter affrontare i livelli di allerta successivi, l'Ufficio della Cittadinanza attua:

- L'identificazione delle persone ad alto rischio soggette a subire i danni di una ondata di calore; questa attività avviene di concerto con i Centri di Salute del Distretto incrociando i dati in possesso.
- Attività informativa: comunicati stampa, volantino informativo distribuito presso i centri anziani del territorio, le farmacie, gli studi medici, nelle famiglie in occasione delle visite domiciliari delle assistenti sociali; sul volantino vengono riportati i possibili rischi e i rimedi raccomandati. Inoltre vengono inseriti tutti i luoghi individuati dai Comuni (in particolare i centri anziani) dove è possibile recarsi qualora le condizioni climatiche diventino insostenibili nella propria abitazione; tutte le strutture in elenco, di cui vengono forniti indirizzo e recapito telefonico, sono dotate di impianto di condizionamento.
- Contatti e collaborazioni con i referenti delle strutture predisposte all'accoglienza d'emergenza per la verifica delle stesse.

Livello 1 – ATTENZIONE

- Rinnovo della comunicazione informativa soprattutto alle persone maggiormente a rischio
- Individuazione, di concerto con i servizi del Distretto, delle persone più fragili e a rischio
- Allerta delle strutture già individuate per l'accoglienza dei soggetti a rischio
Si veda anche l'Allegato A)

Livello 2 – ALLARME

- Aggiornamento della mappa dei soggetti a rischio e verifica dello stato di comprensione delle misure di protezione
- Invito ai soggetti a rischio a contattare il medico di base per la verifica dello stato di salute e le eventuali terapie
- Attivazione del servizio di trasporto per gli eventuali trasferimenti dei soggetti nelle strutture individuate
Si veda anche l'Allegato A)

Livello 3 – ONDATA DI CALORE

- Trasporto dei soggetti a rischio nelle strutture predisposte all'accoglienza

- Attivazione del personale, della cooperativa sociale convenzionata, addetto al monitoraggio delle persone ospitate nelle strutture
- Attivazione del servizio mensa presso ospedale e strutture di accoglienza con la fornitura dei pasti tramite la ditta che gestisce la mensa ospedaliera
- Attivazione della sorveglianza e dell'assistenza, di concerto con il servizio ADI, delle persone non autosufficienti e non trasportabili

I referenti dei Comuni della Zona saranno attivati in tutti i livelli per le proprie competenze.





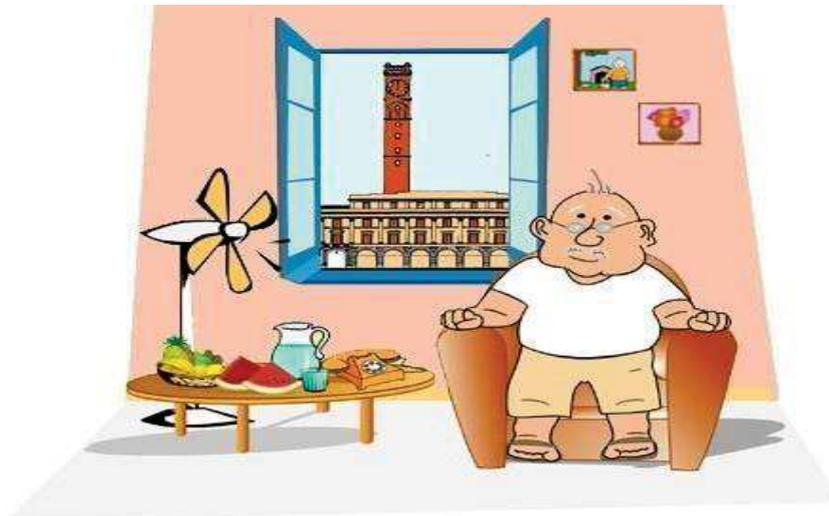
ZONA SOCIALE N. 12
COMUNE CAOFILA ORVIETO
ALLERONA – BASCHI – CASTEL GIORGIO – CASTEL VISCARDO- FABRO – FICULLE – MONTECCHIO –
MONTEGABBIONE – MONTELEONE D'ORVIETO – PARRANO - PORANO

Emergenza calore 2025

Consigli e precauzioni per difendersi dal caldo ed evitare il colpo di calore

In caso di innalzamento elevato delle temperature e/o di ondate di calore per più giorni consecutivi, tutta la popolazione corre rischi per la propria salute, ma in modo particolare devono prestare maggiore attenzione coloro che:

- **Hanno un'età superiore ai 65 anni**
- **Sono soggetti portatori di malattie croniche quali malattie cardiovascolari o respiratorie**
- **Sono soggetti che assumono farmaci o sostanze in grado di modificare la percezione del calore o la termoregolazione**
- **Sono neonati o bambini al di sotto di 1 anno di vita**
- **Sono affetti da patologie mentali**
- **Sono in sovrappeso**



allegatoA)

INFORMAZIONI GENERALI PER LA POPOLAZIONE

Le **ondate di calore** sono condizioni meteorologiche estreme che si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associati a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione; tali condizioni rappresentano un rischio per la salute della popolazione. Un'ondata di calore è definita in relazione alle condizioni climatiche di una specifica città e non è quindi possibile individuare una temperatura-soglia di rischio valida a tutte le latitudini.

Il **colpo di calore**, o Ipertermia, è un disturbo provocato da un rapido aumento della temperatura corporea che si verifica in particolari condizioni climatiche: caldo molto intenso, alti tassi di umidità, mancanza di ventilazione. La presenza di tali condizioni può alterare i meccanismi deputati alla termoregolazione, con la conseguenza che **il nostro organismo non riesce a disperdere il calore interno**, come accade normalmente per mezzo della sudorazione e della vasodilatazione cutanea. In presenza di un colpo di calore, la temperatura interna può superare i **40°C**, mentre la cute diventa calda e disidratata. È necessario intervenire tempestivamente perché i danni possono essere molto gravi e causare la morte.

La **disidratazione** è una condizione che si manifesta quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella assunta. Normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno. L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando:

- è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione
- si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea
- una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete, come nel caso di bambini piccoli ed anziani.
- in caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi). *(Fonte Ministero della Salute)*

Alcuni consigli per limitare il disagio da ondate di calore

- Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza dello stimolo della sete;
- Evitare di bere alcolici, bevande gassate e troppo zuccherate;
- Mangiare molta frutta e verdura, fare pasti leggeri, evitando cibi troppo caldi;
- Evitare di uscire tra le 12 e le 17: oltre ad essere le ore più calde della giornata sono anche quelle con i livelli più elevati di ozono;
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque di fibre naturali;
- Fare bagni o docce con acqua tiepida;
- Usare tende o chiudere le imposte di casa nelle ore più calde, limitando l'uso di forno e fornelli che possono contribuire ad aumentare la temperatura di casa;
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria; se si utilizzano condizionatori/climatizzatori è importante pulirne i filtri periodicamente e regolare la loro temperatura a 25 – 27 °C, e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura;
- Non lasciare mai nessuno, neanche per periodi brevi, in auto parcheggiata al sole;
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare;
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci consultare il proprio medico per conoscere eventuali reazioni provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco; inoltre non interrompere o sostituire di propria iniziativa le terapie farmacologiche in atto;
- Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto o anziano, assicurarsi che non sia troppo vestito;
- E' bene avere a disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia.

allegatoA)

ATTENZIONE in caso di vertigini, senso di instabilità, mal di testa, difficoltà respiratorie è meglio chiamare il proprio medico di famiglia

Nel caso di crampi, si consiglia di cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.

EMERGENZE SANITARIE

Se si sospetta un malore grave telefonare subito al 118.

Nelle giornate di sabato e prefestivi, domenica e festivi è attiva la Guardia Medica o Servizio di Continuità' Assistenziale dalle ore 8.00 alle ore 20.00. Il Servizio di **Guardia Medica** è inoltre attivo tutte le notti dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del giorno successivo.

PROTEZIONE SOCIO-SANITARIA

Inoltre si ricorda alla cittadinanza tutta che in caso di emergenza è possibile contattare, oltre i servizi sanitari e il proprio medico di fiducia, anche l'Ufficio della Cittadinanza al n. 0763/306730 e il Servizio di Protezione Civile al n. 329/6509973.

PER CHI RIMANE IN CITTA' ...

Tutti i cittadini che risiedono nei Comuni della Zona Sociale n. 12, in ogni caso, possono usufruire delle strutture dei Centri Sociali dotati di impianti di condizionatori d'aria.

COMUNE DI ORVIETO:

- Centro Anziani di Orvieto: via Pecorelli n. 15 - tel. 0763/343270
- Centro Anziani e Pensionati di Ciconia: via degli Aceri n. 25 - tel. 0763/390046
- Centro Anziani Orvieto Scalo: via Monte Nibbio – tel. 0763/306284
- Centro Anziani Sferracavallo: via Tevere n. 36 – tel. 0763/342397
- Centro Anziani Canale di Orvieto: P.zza Sirio n. 1 – tel. 0763/29330

COMUNE DI PORANO:

- Centro Sociale Anziani: Corso V. Emanuele n. 15 – Tel. 0763/374104

COMUNE DI CASTEL GIORGIO:

- Centro Sociale Anziani: via Marconi n. 11 – tel. 0763/627910

COMUNE DI CASTELVISCARDO:

- Centro Anziani: Loc. prato – tel. 0763/360046

COMUNE DI BASCHI:

- Centro sociale Anziani: via dell'Annunziata n. 2 – tel. 0744/957679

COMUNE DI FICULLE:

- Centro Sociale Anziani: P.zza Cola di Rienzo n. 20 – tel. 0763/886311

COMUNE DI FABRO:

- Casa Quartiere “La Meglio Gioventù” - Diurno per anziani: via F. Parri n. 6 – tel. 3388921697/3291757355

Rimane inoltre attivo il monitoraggio attraverso l'ufficio della Cittadinanza e il servizio Adi della UsI Umbria2.

ONDATE DI CALORE.....COME DIFENDERSI!



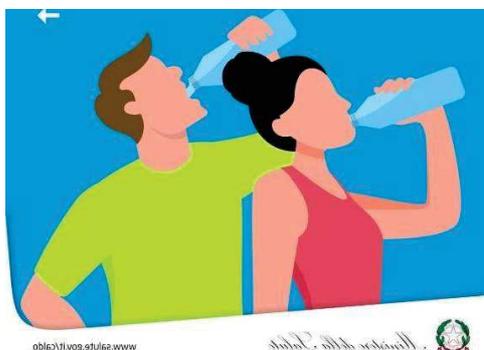
NON USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE

Meglio al mattino presto o nel tardo pomeriggio.

Consiglio: chiudere le imposte durante le ore centrali per mantenere una temperatura più fresca all'interno.

BERE MOLTA ACQUA

Consiglio: acqua fresca, non gelata.



oblic31/vog.stufiz.www



CONSUMARE PASTI LEGGERI

Consumare frutta e verdura di stagione. Evitare cibi elaborati (fritti, cibi molto salati o molto zuccherati e grassi ecc...), evitare il consumo di alcol. Consiglio: assumere cibi a temperatura ambiente, né troppo caldi né troppo freddi



ATTENZIONE A COME VESTIRSI

Indossare vestiti larghi, leggeri e comodi, in fibre naturali e di colore chiaro; usare cappelli e occhiali da sole. Rinfrescarsi spesso inumidendo polsi e fronte con acqua fresca