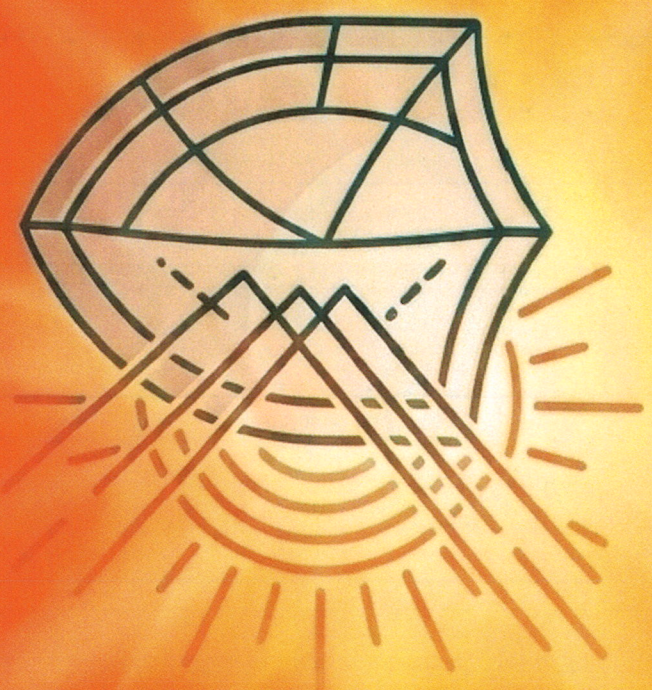


AMBITO SOCIALE 1 - USL UMBRIA1

Piano Locale Emergenza Calore 2026

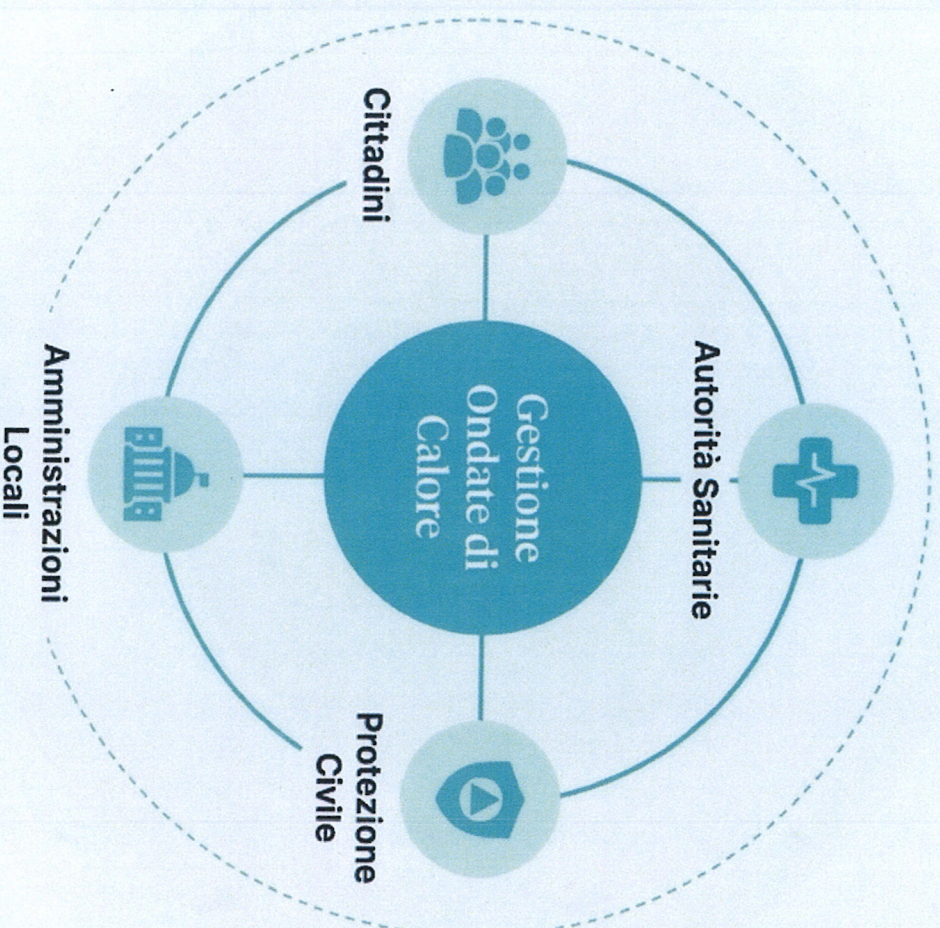
Linee guida, protocolli di prevenzione e rete di supporto per il Distretto Alto Tevere.



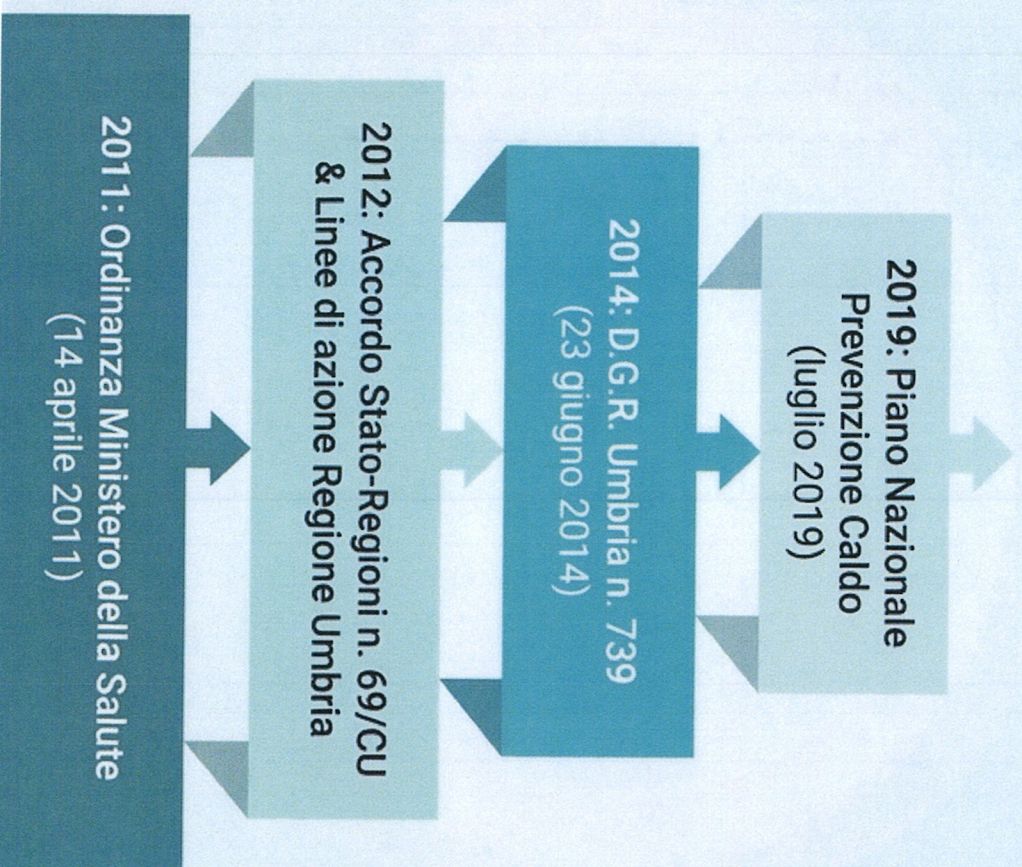
Il nuovo contesto climatico: dalla prevenzione alla risposta

Negli ultimi anni, a causa dei cambiamenti climatici, le ondate di calore sono diventate eventi prolungati e intensi. L'alta temperatura unita all'elevata umidità rappresenta un grave rischio per la salute pubblica, specialmente per le categorie vulnerabili.

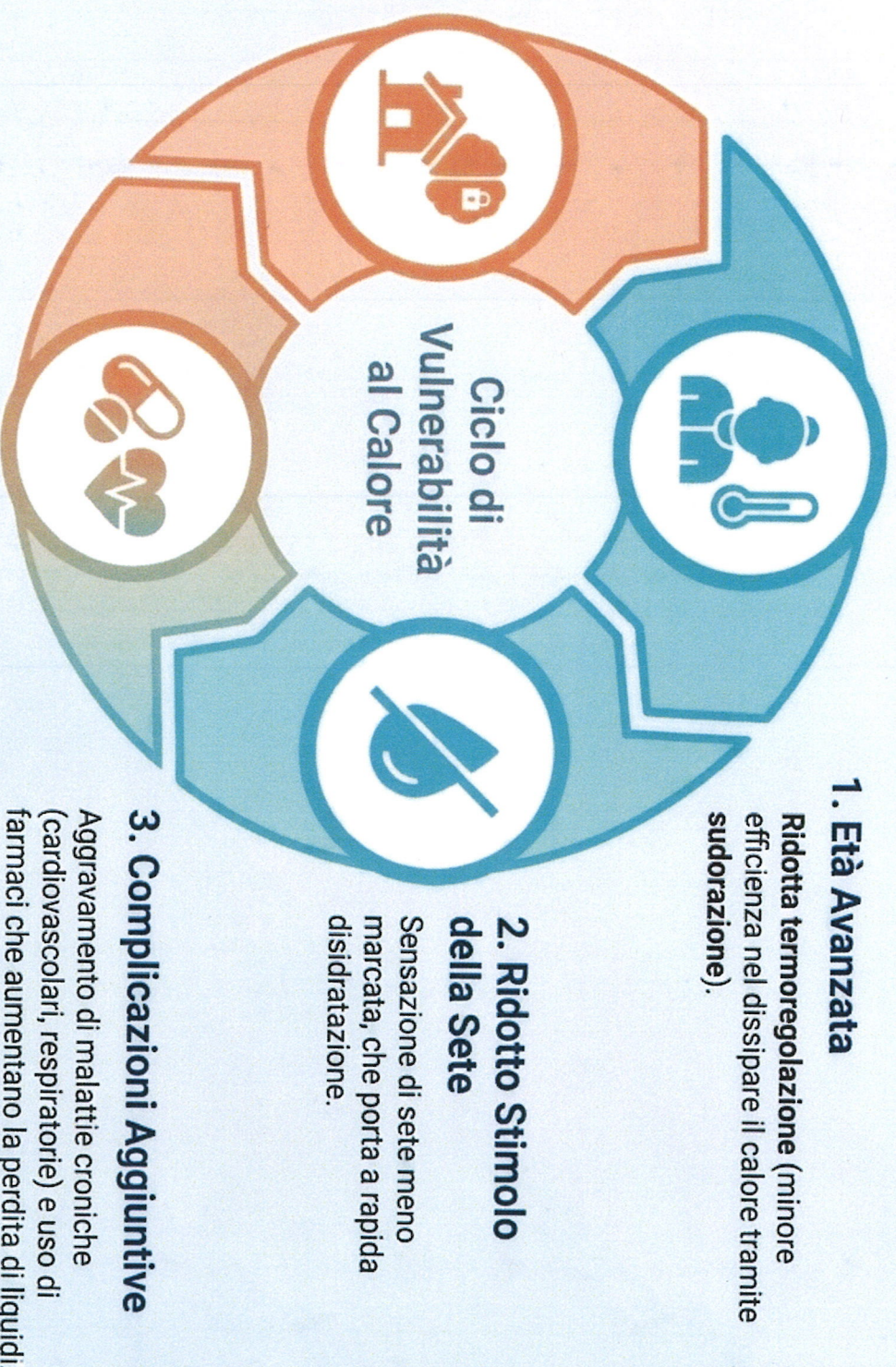
L'obiettivo di questo Piano è mitigare gli effetti negativi attraverso un approccio multidisciplinare basato su: misure di prevenzione, preparazione tempestive e risposta rapida sul territorio.



Riferimenti Normativi e Fondamenta del Piano



Perché gli anziani sono la categoria a maggior rischio



Mappa degli effetti sulla salute

Matrice Causa-Effetto

Fattore di Rischio

Conseguenza sul Corpo



Fisiologico: Perdita di efficienza nella sudorazione



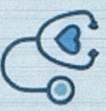
Rischio elevato di **ipertermia**.



Idrico: Minore percezione della sete



Disidratazione, confusione mentale, vertigini e collassi.



Patologico: Presenza di malattie pregresse



Peggioramento condizioni renali, respiratorie o neurologiche; aumento ricoveri.

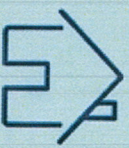


Farmacologico: Uso di diuretici o beta-bloccanti



Interferenza con la termoregolazione ed eccessiva perdita di liquidi.

Regole d'oro per la quotidianità



In casa

Idratazione

Bere almeno 1,5 litri al giorno (acqua fresca; no alcolici o bevande zuccherate/gassate).

Alimentazione

Cibi leggeri (frutta, verdura, pasta). Evitare cibi grassi o piccanti.

Ambiente

Arieggiare la mattina presto, la sera e la notte.

Finestre chiuse nelle ore calde. Uso moderato di aria condizionata e ventilatori (mai diretti).

Sollievo

Rinfrescarsi frequentemente con docce o bagni freschi.



Fuori casa

Esposizione

Evitare di uscire tra le 12:00 e le 18:00. Evitare esposizioni solari prolungate.

Abbigliamento

Indossare abiti leggeri, chiari, non aderenti in fibre naturali. Proteggere sempre il capo.

Sollievo

In caso di mal di testa da calore, applicare immediatamente impacchi freddi.



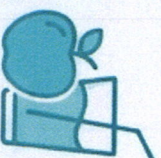
Protocollo di cura per persone anziane o allettate

Comfort Fisico



Evitare abiti a strati. Usare spugnature/impacchi freddi e ausili refrigeranti (fasce, gilet). Cambiare spesso posizione per prevenire lesioni da decubito.

Nutrizione & Idratazione



Offrire bere costantemente, misurando i liquidi. Frazionare i pasti con frutta ricca di potassio e liquidi (anguria, pesche). Usare addensanti se vi sono problemi di deglutizione.

Monitoraggio



Controllare settimanalmente peso, urine e stato generale. Aumentare la frequenza delle visite; non lasciarli mai soli.



Nota Importante: Non modificare MAI le terapie mediche o l'assunzione di liquidi prescritta senza prima aver consultato il medico curante.

Segnali di allarme da non sottovalutare



Confusione mentale e disorientamento improvviso.



Nausea grave, forte mal di testa e senso di imminente svenimento.



Pelle insolitamente calda, arrossata, ma completamente asciutta (assenza di sudorazione).



Febbre elevata, superiore ai 39°C.

Sospetto colpo di calore: Come intervenire

1. Allerta Immediata

Chiama immediatamente il

112 o il **118**.

Non aspettare che i sintomi migliorino da soli.

2. Spostamento

Trasferire subito la persona in un ambiente fresco, ombreggiato o climatizzato.



3. Raffreddamento

Iniziare ad abbassare la temperatura corporea applicando panni bagnati sulla pelle o utilizzando la ventilazione forzata in attesa dei soccorsi.



Rete di Supporto Locale (1/2)



Città di Castello

Referente: Geom. Alessandro Dolciami (075/8529418)

Luoghi di Ristoro: Casa Verde (Via Martiri della Libertà, 20) | Locali USL Umbria 1 (Via del Salaiolo, 10).



San Giustino

Referente: Ing. Marco Giorgis (075/86184401)

Luoghi di Ristoro: "La casa dei Girasoli" (Via F. Tifernate, 21 – Lama).



Citerna

Referente: Arch. Filippo Bozzi (075/8592119)

Luoghi di Ristoro: Ambulatorio ASL loc. Pistrino | Palazzo Comunale.



Monte Santa Maria Tiberina

Referente: Dott.ssa Sara Baldicchi (075/8571004)

Luoghi di Ristoro: Allo stato attuale non sono presenti luoghi di ristoro individuati.

Rete di Supporto Locale (2/2)



Umbertide

Referente: Ing. Graziano Scurria (075/9419258)

Luoghi di Ristoro: Centro Sociale "Le Fonti APS" (Via Secoli, 7).



Lisciano Niccone

Referente: Sindaco Dott. Gianluca Moscioni (075/844132)

Luoghi di Ristoro: Sala polivalente Proloco (Via dei Bringoli, 1).



Montone

Referenti: Geom. Claudio Mariotti | Dott. Giampiero Giulietti (3349519545 - 0759306427)

Luoghi di Ristoro: "Il Mattatoio" (Via dello Sport, 2).

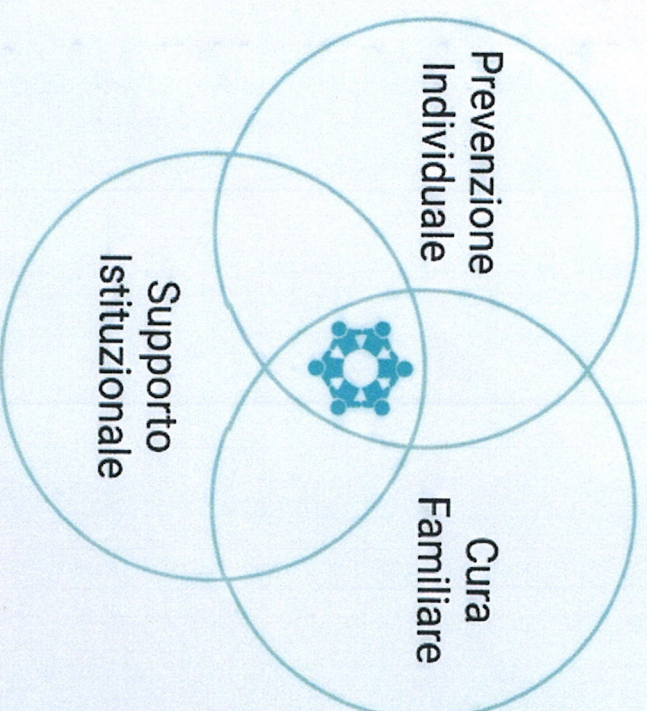


Pietralunga

Referente: Geom. Nicola Crocioni (0759460721)

Luoghi di Ristoro: Palazzo Comunale, Sala Fiorucci (Piazza Fiorucci, 1).

Una comunità unita contro l'emergenza



Il successo del Piano Emergenza Calore non risiede solo nei protocolli medici, ma nella nostra capacità di fare rete.

Conoscere i rischi, applicare le misure di prevenzione quotidiane e attivare tempestivamente i referenti locali è la strategia più efficace per proteggere le persone più vulnerabili dell'Alto Tevere.