

LE ONDATE DI CALORE

Le ondate di calore sono sempre più frequenti a causa dei cambiamenti climatici, specialmente in ambito urbano. In Italia si ha una ondata di calore quando si verifica un periodo di **almeno 3 giorni consecutivi con una temperatura media giornaliera superiore alla norma**.

I dati 2019 del Dipartimento di epidemiologia del servizio sanitario regionale del Lazio, relativi a 27 città, mostrano un eccesso di mortalità particolarmente accentuata nel mese di Giugno con +682 morti (un incremento del 10%). Complessivamente, nelle città analizzate, si possono attribuire alle ondate di calore **23.880 morti tra il 2005 e il 2016**. Le persone maggiormente colpite sono **anziani, bambini e malati cronici**.

I cambiamenti climatici stanno accelerando questo fenomeno e le temperature estive nelle città italiane sono sempre più elevate. **Dal 1960 ad oggi a Roma la temperatura è aumentata di 3,65°C, a Milano di 3,34°C, a Bari di 3,05°C e a Napoli di 2,18°C** (European Data Journalism Network).

L'Italia risulta tra i Paesi dove potrebbe avvenire uno dei **maggiori aumenti di mortalità associata al caldo**, superata al Mondo solo da Filippine e Vietnam, in una prospettiva al 2100 ed in assenza di interventi di mitigazione.



A causa della **CRISI CLIMATICA**, negli anni futuri, le temperature estive saranno elevate ed il fenomeno delle ondate di calore diventerà sempre più frequente!

scopri di più su
cri.it/ondatecalore
cittaclima.it



per **sostegno, assistenza e informazioni** chiama il



un progetto di

in collaborazione con



Croce Rossa Italiana



LEGAMBIENTE

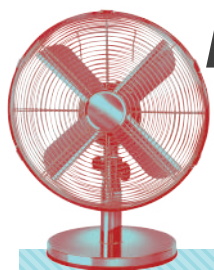
**CRESCE IL
CALDO
CRESCE LA
PREVENZIONE**

Campagna di **prevenzione e di informazione** contro gli effetti delle **ondate di calore**



La **PREVENZIONE** degli effetti negativi delle ondate di calore è possibile! Alcuni interventi preventivi, infatti, possono ridurre considerevolmente l'impatto di questi fenomeni.

È necessario, quindi, mettere in atto sia **azioni preventive** che **operative** contro tale fenomeno.



PROTEGGITI DAL CALDO IN CASA

- **Schermi le finestre** esposte al sole;
- mantieni la temperatura dell'aria condizionata **tra i 24 e 26 gradi**;
- **non dirigere i ventilatori sulla persona** e aerea gli ambienti nelle ore fresche;
- **evita le forti escursioni termiche** fra gli ambienti caldi e quelli freddi con aria condizionata;
- se installi un condizionatore, **scegli quelli fissi e che funzionano con gas naturale** rispetto a quelli portatili che sono altamente inefficienti dal punto di vista energetico;
- **rinfrescati spesso con una doccia.**



PROTEGGITI DAL CALDO FUORI CASA

- **Esci nelle ore più fresche**, prima delle 11 e dopo le 18;
- **indossa indumenti leggeri** di tessuti naturali (cotone e lino) e usa creme solari;
- in auto usa **tendine parasole** e non lasciarla al sole con a bordo persone o animali.

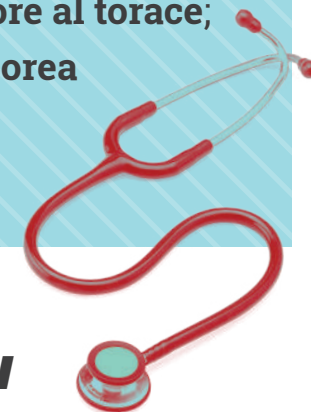
BEVI TANTO E MANGIA LEGGERO



- **Bevi molta acqua** durante il giorno (anche se non hai sete);
- **modera l'assunzione di alcolici e superalcolici**;
- **fai spuntini leggeri** durante la giornata preferendo **frutta, verdura e pesce.**

CONSULTA UN **MEDICO** SE AVVERTI I SEGUENTI **SINTOMI**

- **Sete intensa e senso di nausea**;
- **debolezza**;
- **senso di svenimento**;
- **confusione mentale**;
- **tachicardia e dolore al torace**;
- **temperatura corporea elevata.**



IN CASO DI **EMERGENZA** CHIAMARE IL **112 O 118**

distendere la persona in un **luogo fresco** e ventilato, **bagnare con acqua** viso e corpo.