



Croce Rossa Italiana

**effetto
terra**

CLIMA *e salute*

**COME PREPARARSI
ALLE ONDATE DI CALORE**



**CRESCERE IL CALDO
CRESCERE LA PREVENZIONE**

INDICE

1

ONDATE DI CALORE: IL FENOMENO

1. Perché fa più caldo?
2. Quando il caldo diventa un'ondata di calore?
3. L'Impatto delle ondate di calore in Italia

2

SALUTE: COME PREVENIRE I RISCHI

4. Patologie legate al caldo
5. Ondate di calore e salute mentale:
un impatto sottovalutato
6. Misure di prevenzione e supporto
7. Non solo colpi di calore:
alte temperature e "nuovi" virus

3

MITIGAZIONE E ADATTAMENTO: LA RISPOSTA

8. Scelte quotidiane per mitigare la crisi climatica
9. L'Impegno della Croce Rossa Italiana
10. Cosa sono i centri di raffrescamento?
11. Piano domestico di emergenza caldo

The background is a light orange color with a fine, repeating dot pattern. Two large, flowing, curved shapes in shades of orange and green sweep across the top and left sides of the page. On the left, a large green circle contains a white number '1'. An orange swoosh curves around the left and bottom of this circle.

1

**ONDATE DI
CALORE:
IL FENOMENO**

1. PERCHÉ FA PIÙ CALDO?

La **crisi climatica**, a lungo presentata come una minaccia per il futuro, sta già avendo gravissime conseguenze in tutto il pianeta: una tra queste è rappresentata **dalle ondate di calore**, diventate di anno in anno più intense, durature e frequenti.

Gli studi scientifici hanno dimostrato ormai in maniera inequivocabile che il riscaldamento globale è causato dagli esseri umani. **Le attività umane** - in particolare quelle che richiedono di **bruciare combustibili fossili** come i trasporti, il riscaldamento e raffreddamento domestico, le industrie e gli allevamenti - **rilasciano gas a effetto serra nell'atmosfera: questi intrappolano il calore e fanno aumentare le temperature medie globali.**

Come conseguenza, le ondate di calore sono passate dall'essere eventi rari a fenomeni sempre più comuni e pericolosi. Anche la deforestazione incide, sia perché la CO2 immagazzinata dagli alberi abbattuti ritorna in atmosfera, sia perché viene meno la possibilità di quegli alberi di immagazzinare nuova CO2.



Il riscaldamento globale, nel triennio 2023-2025, ha superato quota

+1,5 °C



Gli effetti del **cambiamento climatico si vedono già**, in particolar modo, tra le **popolazioni più vulnerabili**

IMPATTI PIÙ VISIBILI



Ondate di calore



calo della resa dei raccolti agricoli



precipitazioni estreme

ALTRI IMPATTI



riduzione della barriera corallina



perdita di ghiaccio nell'artico



innalzamento del livello del mare



perdita di biodiversità

2. QUANDO IL CALDO DIVENTA UN'ONDATA DI CALORE?

Il caldo estivo è un fenomeno meteo. L'ondata di calore si verifica quando **si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi**, spesso associate **a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione**.

Il **Sistema di previsione e allarme previsto dal Piano Nazionale per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute HHWWS** (Heat Health Watch Warning Systems) attivato dal **Ministero della Salute**, è in grado di prevedere, fino a 72 ore di anticipo, il verificarsi di queste condizioni.

Da metà maggio a metà settembre, il Sistema pubblica giornalmente **un bollettino sintetico** con un livello di allarme graduato (livello 1, 2, 3, identificati dai colori giallo, arancio e rosso, mentre lo zero e il colore verde indicano l'assenza di allarme). Il bollettino è emanato per **27 città italiane** (comuni sopra i 200 mila abitanti), e inviato per ogni città ad un centro di riferimento locale (Comune, Asl, centro locale della Protezione Civile). La scelta di monitorare i comuni più popolosi è legata al maggiore fattore di rischio presente in queste città, in particolare a causa dell'effetto "isola di calore urbana".

L'effetto isola di calore urbano si verifica in città, dove asfalto e cemento intrappolano il calore e lo rilasciano durante la notte, rendendo la temperatura di diversi gradi più alta rispetto alle campagne circostanti.

I bollettini del sistema di allarme possono essere consultati online sul sito del **Ministero della Salute**.

Le ondate di calore e gli aumenti di temperatura hanno un impatto diretto sulla mortalità e morbidità, in particolare per quanto riguarda le malattie cardiovascolari e respiratorie, il diabete, le malattie renali, e la salute mentale. **Gli anziani, i neonati, le donne in gravidanza, i lavoratori all'aperto, le persone migranti e le persone socialmente più vulnerabili sono particolarmente a rischio, specie se non hanno accesso a sistemi di refrigerazione.**

3. L'IMPATTO DELLE ONDATE DI CALORE IN ITALIA

Secondo l'Osservatorio Europeo Copernicus, il 2023, 2024 e 2025 hanno registrato le temperature più alte di sempre, ovvero da quando esistono rilevazioni ufficiali. In Italia, in particolare, il mese di giugno 2025 è stato il più caldo dal 1800, con picchi di +3 gradi nel nord Italia. Nel 2025 sono state registrate in Italia 17 ondate di calore, 14 picchi di caldo estremo e 80 notti tropicali (quelle in cui la temperatura non scende mai sotto i 20 gradi), con un bilancio di oltre 4500 morti attribuibili alle alte temperature.

Porre rimedio a queste condizioni, evitando ulteriori peggioramenti, non è impossibile: con le adeguate misure di prevenzione, sia da parte dei singoli che da parte delle comunità, è possibile e anzi doveroso invertire la tendenza, sul lungo periodo.



2

**SALUTE:
COME
PREVENIRE
I RISCHI**

4. PATOLOGIE LEGATE AL CALDO

Sono numerose le patologie legate al caldo estremo, ma riconoscerle e intervenire rapidamente può fare la differenza.

● IPERTERMIA MODERATA (AFFATICAMENTO DA CALORE):

Condizione patologica caratterizzata da aumento della temperatura corporea che supera i limiti fisiologici normali, ma non raggiunge i livelli critici dell'ipertermia grave.

Sintomi

Sensazione di debolezza, capogiro e mancamento, temperatura normale o leggermente aumentata, cute fredda, pallida e umida, sudorazione abbondante, sete, mal di testa, crampi muscolari, riduzione della pressione arteriosa, polso rapido e debole.

Cosa fare

Consiglia alla persona di interrompere tutte le attività fisiche. Aiutala a riposare in un luogo fresco e aerato, e a rimuovere i vestiti in eccesso. Cerca di raffreddarla con qualsiasi tecnica disponibile, come immergere mani e piedi in acqua fredda, applicare impacchi di ghiaccio al collo, ascelle e inguine. Farla sdraiare in posizione supina tenendo alzate le gambe. Falle bere un pò d'acqua, bevande sportive o tè freddo. Incoraggiala a fare una doccia fredda o sventagliarla.

● IPERTERMIA GRAVE (COLPO DI CALORE):

patologia caratterizzata da un aumento della temperatura corporea superiore a 40°C (104°F). È una forma grave che può verificarsi quando il corpo non è più in grado di regolare la propria temperatura, portando a danni agli organi interni e potenzialmente alla morte.

Sintomi

Assenza di sudorazione, pelle secca arrossata e calda, temperatura corporea elevata (>40), severa debolezza, nausea, spasmi muscolari, dolori diffusi in tutto il corpo, rapido aggravamento sino a confusione mentale, perdita di coscienza, crisi epilettiche, shock potenzialmente mortale e danni permanenti agli organi interni (cuore, cervello, reni, fegato).

Cosa fare

Se la persona mostra segni del colpo di calore, la priorità è ridurre la temperatura corporea. **Se manifesta confusione mentale o perdita di coscienza, attivare immediatamente il servizio di emergenza 112 e in attesa dei soccorsi eseguire le manovre di raffreddamento**, quali: posizionarla in luogo fresco e ventilato (eseguire anche ventilazione manuale), se possibile eseguire doccia o immersione in acqua fresca per circa 15 minuti, o fino a quando la temperatura non è scesa a meno di 39°C. Altrimenti, usare qualsiasi altra tecnica di raffreddamento attivo (ad esempio, posizionare un lenzuolo fresco e umido sulla persona o bagnarla con acqua fredda e applicare impacchi di ghiaccio al collo, ascelle e inguine). Se la persona è cosciente farle bere liquidi freschi se possibile addizionati con integratori salini.

Fonte: IFRC First Aid Guidelines del 2020 p. 333.

5. ONDATE DI CALORE E SALUTE MENTALE: UN IMPATTO SOTTOVALUTATO

Le ondate di calore, eventi estremi legati al cambiamento climatico, hanno un impatto significativo, sia diretto che indiretto, anche sulla salute mentale. I segni possono essere lievi, come l'irritabilità, ma anche molto gravi. Riconoscere i segnali d'allarme e agire tempestivamente è cruciale per proteggere la nostra salute mentale in estati sempre più roventi.

Impatti principali:

> **Aumento di ansia e stress:** Il disagio fisico (disidratazione, insonnia, stanchezza) e sintomi come palpitazioni possono aggravare ansia e attacchi di panico. La difficoltà a dormire a causa del caldo compromette la regolazione emotiva.

> **Peggioramento di condizioni psichiatriche e di psicopatologie preesistenti:** Le persone che convivono con disturbi come depressione, disturbo bipolare o

Cosa fare

> **Mantenere il sonno:** Fare il possibile per garantire un sonno di qualità. Questo può significare abbassare la temperatura della camera da letto, usare lenzuola leggere o fare una doccia tiepida prima di coricarsi. Un buon riposo è cruciale per la regolazione emotiva.

> **Connessione sociale:** Non isolarsi. Mantenere i contatti con amici e familiari, anche se solo tramite telefonate o videochiamate.

Impatti principali:

schizofrenia possono essere particolarmente sensibili al caldo intenso. Le alte temperature, infatti, possono peggiorare alcuni sintomi, interferire con l'efficacia dei farmaci e aumentare il rischio di ricadute. Nei periodi di grande caldo, si registra un aumento dei ricoveri legati a queste condizioni e, purtroppo, anche della mortalità.

> **Difficoltà cognitive e di concentrazione:** Le alte temperature possono compromettere la concentrazione, la memoria e la capacità decisionale, influenzando produttività e vita quotidiana, causando confusione mentale.

> **Aumento dell'aggressività e della violenza:** Il disagio fisico e lo stress fisiologico correlati al caldo abbassano la soglia di tolleranza, portando a maggiore irritabilità, frustrazione e un aumento dei comportamenti aggressivi (sia individuali che sociali).

Cosa fare

Se possibile, incontrarsi in luoghi freschi. Il supporto sociale può alleviare ansia e depressione.

> **Attività rilassanti:** Dedicarsi ad attività che favoriscono il rilassamento, come la lettura, l'ascolto di musica, la meditazione, esercizi di respirazione profonda o mindfulness. Anche brevi passeggiate in orari freschi in aree verdi possono aiutare.

> **Limita l'esposizione alle notizie negative:** Sebbene sia importante rimanere informati, un'eccessiva esposizione a notizie allarmanti sul clima può aumentare l'eco-ansia. Trova un equilibrio e concediti delle pause.

> **Monitoraggio dei farmaci:** Chi assume farmaci psicotropici deve consultare il proprio medico. Alcuni farmaci possono alterare la capacità del corpo di regolare la temperatura o aumentare la sensibilità al caldo, richiedendo aggiu-

Impatti principali:

> **Isolamento sociale e agorafobia:** Per evitare il caldo, le persone possono isolarsi, portando a solitudine e depressione. Chi soffre di ansia può sviluppare agorafobia.

> **Eco-ansia e solastalgia:** La frequenza delle ondate di calore contribuisce a "eco-ansia" (preoccupazione per il futuro del pianeta) e "solastalgia" (senso di perdita e angoscia per l'ambiente domestico), amplificate dall'esperienza diretta.

> **Aumento del rischio di suicidio:** Alcune ricerche suggeriscono una correlazione tra temperature elevate e un aumento dei tassi di suicidio, soprattutto in popolazioni vulnerabili.

Cosa fare

stamenti o precauzioni speciali. Non interrompere mai le terapie autonomamente.

> **Stabilire routine:** Mantenere una routine quotidiana il più possibile, anche se con orari modificati, può dare un senso di normalità e controllo in un periodo di disagio.

> **Chiedere aiuto:** Se ci si sente più agitati, confusi, tristi o affaticati del solito, è importante non sottovalutare questi segnali: è consigliabile rivolgersi subito alla propria rete di cura – medico di base, psicologo o specialista – e, se possibile, parlarne anche con i familiari o con chi si ha vicino. Chiedere aiuto in tempo può fare la differenza.

6. MISURE DI PREVENZIONE E SUPPORTO

Adottare misure a livello individuale, domestico, cittadino e comunitario per affrontare le ondate di calore può davvero fare la differenza, conoscerle è fondamentale.



- > Verifica se fai parte di un gruppo vulnerabile (anziani, bambini, persone affetti da malattie croniche, donne in gravidanza).
- > Bevi regolarmente almeno 1.5 -2 litri/giorno, e fai scorte di acqua, cibo e medicine. Se hai difficoltà a farlo trova un metodo che ti aiuti (sveglie, borraccia con misuratore ecc..).
- > Evita il più possibile alcolici e caffeina.
- > Consuma pasti leggeri e frequenti, con molta frutta e verdura.
- > Trascorri le ore più calde della giornata in ambienti raffrescati e se possibile installa nella tua abitazione un impianto di condizionamento.
- > Evita di fare attività fisica nelle ore più calde.

- > Non sostare in auto senza condizionatore e non metterti alla guida nelle ore più calde. Pianifica le attività da svolgere nelle fasce orarie più fresche.
- > Non lasciare mai e per nessun motivo bambini e animali all'interno dell'auto.
- > Proteggiti dal sole indossando vestiti dai colori chiari e cappelli.
- > Usa regolarmente la crema solare (anche in città) ed evita l'esposizione al sole nelle ore più calde.
- > Nelle ore più calde raffredda la tua temperatura corporea facendo una doccia con acqua fresca e applicando panni umidi sul collo.
- > Se avverti in maniera persistente crampi, confusione mentale, debolezza dovuta al caldo, consulta subito un medico.
- > Segui con attenzione gli allarmi che segnalano le ondate di calore e preparati per tempo. Puoi aiutarti compilando in anticipo il piano di Emergenza Caldo (**allegato 1**) e scaricando la app Caldo e Salute del Ministero della Salute.



- > Sfrutta l'ombra naturale degli alberi.
 - > Cerca aree ombreggiate urbane come portici, pensiline.
 - > Mappa i punti di acqua potabile o scarica una app specifica sul tuo smartphone.
 - > Verifica i punti di assistenza medica più vicini; le sale e i centri di raffrescamento dei comuni possono offrire supporto con acqua, ghiaccio e assistenza.
-
- > Non dimenticare di controllare familiari e vicini che vivono da soli.
 - > Promuovi la solidarietà tra vicini durante il caldo estremo.
 - > Sollecita le tue autorità locali affinché predispongano un Piano Caldo aggiornato.
 - > Fai pressione perché vengano aperti nel tuo Comune dei centri di raffrescamento.

7. NON SOLO COLPI DI CALORE: ALTE TEMPERATURE E “NUOVI” VIRUS

Un altro effetto, forse meno conosciuto, della crisi climatica è la diffusione e maggior circolazione sul territorio italiano di specie animali e vegetali provenienti da altre aree del mondo. Questo cambiamento, reso più veloce dalla globalizzazione e dall'aumento dei viaggi e dei commerci, può contribuire a diffondere nel nostro territorio malattie alle quali non eravamo abituati.

Le **Arbovirosi** sono un gruppo specifico di malattie virali (arbovirus) trasmesse da vettori artropodi (come per esempio **zanzare**, **zecche** e **flebotomi**). I sintomi più comuni di queste malattie sono **febbre** e **malessere** generale. Va ricordato comunque che, non avendo sintomi molto specifici, sono facilmente confondibili con altre malattie. In alcuni casi, soprattutto nelle persone anziane e nei soggetti fragili, queste malattie possono causare problemi di salute anche gravi.

IMPARIAMO A DISTINGUERE I PRINCIPALI VETTORI



Zanzara Tigre - Si può riconoscere dalle macchie bianche sulle zampe e da bande chiare a forma di lira sul torace. È originaria dell'Africa, ma è stata trasportata passivamente col traffico marittimo in tutte le regioni tropicali e subtropicali. E' fortemente antropofila, ovvero punge volentieri gli esseri umani.

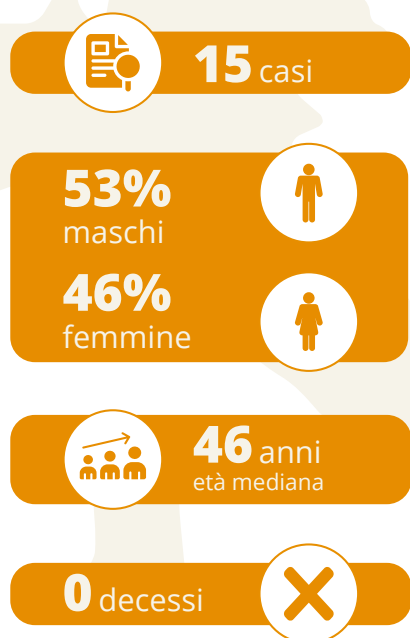


Zanzara comune (Culex) - È di dimensioni piuttosto minute e di colorazione sul marroncino. Esistono due forme biologiche di zanzara comune: una rurale che si nutre prevalentemente sugli uccelli e una urbana (mammiferi e esseri umani). Quest'ultima è un'evoluzione della prima ed è in grado di accoppiarsi in spazi ristretti, e di essere attiva anche in inverno. Si introduce spesso all'interno delle abitazioni risultando particolarmente fastidiosa. Dove si trova: in campagna e in città. Quando punge: prevalentemente al crepuscolo o nelle ore serali.



Zecca - provoca l'Encefalite da zecca (Tbe) - In Italia sono note 36 specie di zecche, suddivise fra zecche "dure" e "molli". In generale la loro attività si concentra nei mesi caldi. Dove si trova: Durante la stagione invernale tendono a proteggersi dal freddo rifugiandosi sotto le pietre o interrandosi in profondità. Quando punge: Le zecche non saltano e non volano sugli ospiti sui quali si nutrono ma generalmente si portano sulle estremità delle piante erbacee o dei cespugli aspettando il passaggio di un animale al quale aggrapparsi (essere umano incluso). La puntura è generalmente indolore perché le zecche inoculano nell'ospite una certa quantità di saliva che contiene principi anestetici. Generalmente le zecche rimangono attaccate all'ospite per un periodo che varia tra i 2 e i 7 giorni e poi si lasciano cadere spontaneamente.

LE ARBOVIROSI IN DETTAGLIO



0 autocnani
15 importati

CHIKUNGUNYA

Ha un periodo di incubazione variabile fino a un massimo di 12 giorni (in media di 3-7 giorni).

Sintomi: febbre improvvisa e dolori alle articolazioni tali da limitare i movimenti dei pazienti.

Altri sintomi includono dolore muscolare, mal di testa, affaticamento e rash cutaneo. Il dolore alle articolazioni è spesso debilitante.

Durata: il dolore generalmente dura alcuni giorni ma può anche prolungarsi. Nella maggior parte dei casi i pazienti si riprendono completamente, tuttavia, in alcuni casi il dolore alle articolazioni può persistere per mesi o anche anni.

Spesso i sintomi nelle persone infette sono lievi e l'infezione può non essere riconosciuta o male interpretata.

Complicanze: Occasionalmente sono state segnalate complicanze oculari, neurologiche, cardiache e gastrointestinali. Raramente si verificano complicanze gravi, tuttavia negli anziani la malattia può essere una concausa di morte.

**693** casi**50%**
maschi**50%**
femmine**45** anni
età mediana**0** decessi**213** autoctoni
480 importati

FEBBRE DENGUE

Di origine virale, la dengue è causata da quattro virus molto simili (Den-1, Den-2, Den-3 e Den-4) ed è trasmessa agli esseri umani dalle punture di zanzare. Il virus circola nel sangue della persona infetta per 2-7 giorni, e in questo periodo la zanzara può prelevare e trasmetterlo ad altri.

Sintomi: Normalmente la malattia dà luogo a febbre nell'arco di 5-6 giorni dalla puntura di zanzara, accompagnata da mal di testa acuti, dolori attorno e dietro agli occhi, forti dolori muscolari e alle articolazioni, nausea e vomito, irritazioni della pelle che possono apparire sulla maggior parte del corpo dopo 3-4 giorni dall'insorgenza della febbre.

I sintomi tipici sono spesso assenti nei bambini.

Durata: Non esiste un trattamento specifico per la dengue, e nella maggior parte dei casi le persone guariscono completamente in due settimane.

Le cure di supporto alla guarigione consistono in riposo assoluto, uso di farmaci per abbassare la febbre e somministrazione di liquidi al malato per combattere la disidratazione. In qualche caso, i sintomi possono per-

manere anche per alcune settimane.

Complicanze: La malattia può svilupparsi sotto forma di febbre emorragica con emorragie gravi da diverse parti del corpo che possono causare veri e propri collassi e, in casi rari, risultare fatali.

Vaccino Febbre Dengue:

QDENGHA è l'unico vaccino contro la dengue la cui commercializzazione è stata autorizzata in Italia dall'Agenzia Italiana del Farmaco (AIFA).

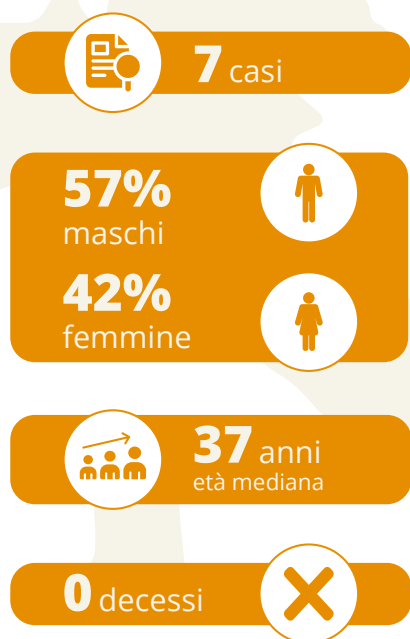
ZIKA VIRUS

La trasmissione all'uomo del virus Zika avviene generalmente tramite la puntura della zanzara.

Sintomi: si stima che nell'80% dei casi l'infezione sia asintomatica.

I sintomi, quando presenti, sono simili a quelli di una sindrome simil influenzale autolimitante, della durata di circa 4-7 giorni, a volte accompagnata da rash, artralgia, mialgia, mal di testa e congiuntivite. Compaiono a distanza di 3-13 giorni dalla puntura della zanzara vettore.

Nelle donne in età fertile o in gravidanza, il virus Zika aumenta il rischio di microcefalia del feto.



0 autocnani
7 importati

**460** casi**272** sintomi
neuro invasivi**141** con febbre**20** decessi

● FEBBRE WEST NILE

Infezione e contagio: I serbatoi del virus sono gli uccelli selvatici e le zanzare (più frequentemente del tipo Culex), le cui punture sono il principale mezzo di trasmissione all'uomo.

Il periodo di incubazione dal momento della puntura della zanzara infetta varia fra i 2 e i 14 giorni.

Sintomi: I sintomi più gravi si presentano in media in meno dell'1% delle persone infette (1 persona su 150), e comprendono febbre alta, forti mal di testa, debolezza muscolare, disorientamento, tremori, disturbi alla vista, torpore, convulsioni, fino alla paralisi e al coma.

Complicanze: Alcuni effetti neurologici possono essere permanenti. Nei casi più gravi (circa 1 su mille) il virus può causare un'encefalite letale.

Dati in Italia 2024

● COME PROTEGGERSI

La misura preventiva più efficace contro le Arbovirosi consiste nell'evitare di entrare in contatto con i vettori del virus. Adotta e diffondi queste buone abitudini:

1 REPELLENTI CUTANEI

Con quale frequenza deve essere applicato il repellente?

La durata dell'efficacia dipende dalla tipologia e concentrazione del principio attivo: più è alta la percentuale di principio attivo, più duratura è la protezione. L'efficacia e la durata dell'azione protettiva dipendono inoltre anche da altri fattori, quali strofinamento, temperatura ambientale e sudorazione. Ricorda di applicare nuovamente il prodotto dopo qualche ora.

I prodotti repellenti a base di estratti vegetali sono efficaci?

Anche per scegliere un repellente a base di estratti vegetali efficace bisogna controllare sull'etichetta che si tratti di un prodotto registrato come PMC o Biocida. I prodotti registrati attualmente in commercio sono quelli a base di eucalipto e geraniolo. Formulati a base di citronella, lavanda e bergamotto non garantiscono invece un'efficacia adeguata. Un prodotto non registrato non è stato testato per possibili conseguenze derivanti dal suo uso, e va quindi considerato un prodotto non sicuro.

Cosa si intende per "prodotto registrato"?

Significa che il prodotto è di provata efficacia e che il Ministero della Salute non ritiene che possa provocare effetti nocivi per la salute umana o per l'ambiente, se usato secondo le indicazioni

riportate in etichetta.

I repellenti possono essere usati dalle donne In gravidanza o che allattano?

Non ci sono particolari problemi per il loro uso da donne in gravidanza o in allattamento. Verificare comunque quanto riportato in etichetta.

È possibile utilizzare un repellente e una protezione solare allo stesso tempo?

Sì. In generale, si consiglia di applicare prima la protezione solare e poi il repellente. La protezione solare ha comunque bisogno di essere nuovamente applicata più spesso del repellente.

Si possono usare i repellenti sui vestiti?

Sì puoi impregnare i vestiti prima di indossarli con prodotti specifici ad esempio prodotti a base di permetrina, disponibili in commercio.

È da segnalare, tuttavia, che negli ultimi anni si è registrata una resistenza del principio attivo da parte delle zanzare (soprattutto aedes). Pertanto, la loro efficacia è ridotta.

2 VESTITI ADEGUATAMENTE

È consigliato indossare vestiti lunghi e coprenti (es. Maniche e pantaloni lunghi). Quando fa caldo preferire tessuti leggeri adatti all'estate (es. tessuti in lino, cotone, ecc.).

Se si fa un'escursione in montagna o in terreni coperti da vegetazione, si raccomanda sempre di utilizzare calzature adeguate e coprenti (evitare sandali e infradito), usare calzini alti e colori

chiari per l'abbigliamento.

3

CONTROLLA OGNI PARTE DEL CORPO

Specialmente al rientro da un'escursione è fondamentale controllare accuratamente ogni parte del corpo: le zecche amano insediarsi sulla testa, sul collo, sui fianchi e dietro alle ginocchia.

Rimozione di zecche, punture e morsi di insetti

- In assenza di un dispositivo commerciale per la rimozione delle zecche, il soccorritore può afferrare la zecca il più vicino possibile alla superficie cutanea utilizzando una pinzetta a punta fine, rimuovendola con un movimento graduale e costante, senza torsioni.

4

PRENDITI CURA DELLE AREE PRIVATE

Alcuni semplici accorgimenti possono permetterti di evitare che le zanzare proliferino negli ambienti in cui vivi.

Evita i ristagni di acqua

È sufficiente pochissima acqua stagnante affinché le zanzare possano depositare le uova e riprodursi. Si tenga conto che hanno un raggio di movimento che va da poche decine di metri (zanzare aedes) a qualche Km (culex)

Cosa puoi fare?

- Svuota di frequente i contenitori con acqua stagnante (per esempio, secchi, vasi per fiori e sottovasi, catini, bidoni, ecc.) e copri quelli che non puoi spostare (es. sottovasi ampi e pesanti).

- Cambia spesso l'acqua nelle ciotole per gli animali.
- Svuota le piscinette per i bambini quando non sono usate.
- Usa prodotti larvicidi.

I larvicidi sono prodotti che uccidono le larve, acquistabili nei consorzi agrari, in farmacia o in negozi specializzati. Devono essere applicati periodicamente. Utilizzati nel modo corretto non sono dannosi e hanno un'efficacia duratura. Consultare sempre le schede tecniche dei prodotti per la periodicità e le modalità di applicazione delle aree private

5 ZONE URBANE

I Comuni e le Aziende Sanitarie Locali ogni anno eseguono interventi mirati per ridurre le zanzare nelle aree pubbliche. Questi interventi servono a uccidere le larve di zanzara e non sono dannosi per l'ambiente, le persone e gli animali.

- Ricordati di usare le zanzariere.

Tieni le zanzariere abbassate per ridurre le zanzare in casa quando si aprono porte e finestre esterne.



SE STAI PROGRAMMANDO UN VIAGGIO ALL'ESTERO...

Durante i viaggi è importante proteggersi. Soprattutto nei paesi tropicali, c'è il rischio di malattie trasmesse dalle zanzare (come dengue, chikungunya o zika) o da altri insetti.

Possibilmente 2-3 mesi prima di partire è importante prenotare una consulenza presso gli ambulatori di medicina dei viaggi. Durante la consulenza il personale esperto potrà dare informazioni utili per ridurre i rischi e raccomandare eventuali vaccinazioni.

Dopo essere rientrati è importante controllare se compaiono alcuni sintomi particolari (es. febbre, malessere generale, dolore oculare, manifestazioni cutanee). In presenza di sintomi rivolgersi al medico facendo presente il paese in cui si è stati.



3

**MITIGAZIONE E
ADATTAMENTO:
LA RISPOSTA**

8. SCELTE QUOTIDIANE PER MITIGARE LA CRISI CLIMATICA

Le alte temperature sono solo una delle numerose conseguenze della crisi climatica. Adattarsi è indispensabile, ma non è sufficiente: **le scelte che compiamo oggi determineranno le temperature dei decenni a venire.**

> **TRASPORTI:** Scegliere ogni volta che è possibile la **mobilità “dolce” o attiva** (camminare, andare in bici), **il trasporto pubblico** collettivo (treni o mezzi pubblici), mobilità condivisa (car sharing, tragitti condivisi con colleghi di lavoro), **veicoli a basso impatto** (elettrici o ibridi) per ridurre le emissioni. Non tutte queste soluzioni sono sempre alla portata di tutte le persone, ma interrogarsi sulla scelta migliore è possibile per tutti. Ricordati che i trasporti producono il 25% delle emissioni di CO2 in Europa, e del **31% in Italia.**

> **EFFICIENZA ENERGETICA:** Sostituire quando possibile gli elettrodomestici con modelli a basso consumo, utilizzare lampadine led, regolare la climatizzazione per evitare temperature troppo alte in inverno o basse in estate (non oltre i 20 gradi in inverno, non sotto i 24 in estate).

> **ACQUISTI CONSAPEVOLI:** Acquistare solo ciò che è necessario e durevole, preferire prodotti locali, riutilizzare, evitare i prodotti usa e getta e rapidamente deteriorabili (come l'abbigliamento fast fashion, che ha un enorme impatto ambientale).

> **RIFIUTI:** Adottare l'approccio fatto proprio anche dall'Unione Europea e dalla normativa italiana, quello delle cosiddette **5 R:**

- Progettare prodotti che generino **meno scarti** e limitare il consumo eccessivo → **Riduzione**.
- Utilizzare i prodotti più volte prima che diventino rifiuti → **Riuso**.
- Trasformare i rifiuti in **nuove materie prime** attraverso processi industriali → **Riciclo**.
- **Estrarre energia dai rifiuti non riciclabili** (es. termovalorizzazione) → **Recupero** (Energetico).
- Il conferimento in **discarica, considerato l'ultima opzione** per i soli residui non trattabili → **Raccolta differenziata**.

➤ **ALIMENTAZIONE:** La produzione di cibo è responsabile del 25-35% di emissioni globali di gas che alterano il clima (come la CO² e il metano).

Per questo, un'alimentazione sostenibile può davvero fare la differenza. Secondo i principali scienziati del clima (IPCC), perché sia sostenibile, l'alimentazione deve promuovere la salute, avere un basso impatto ambientale, essere accessibile a tutti e sicura, essere accettabile da un punto di vista culturale.

IMPEGNATI A:

- **Mangiare più verdura e frutta:** per una persona adulta devono costituire il **50% circa dell'intera dieta**.
- **Scegliere prodotti biologici certificati** che provengono da colture senza pesticidi e fertilizzanti.
- **Acquistare alimenti prodotti in modo sostenibile:** sceglili in base alla stagionalità e alla provenienza e preferisci alimenti prodotti localmente.

- **Bere acqua di rubinetto:** L'acqua del rubinetto è normalmente più sicura e controllata di quella in bottiglia. Se non ti piace il sapore, cerca la più vicina "casa dell'acqua" o utilizza il vuoto a rendere o gli impianti di depurazione domestica. Anche se conferita correttamente nella raccolta differenziata, la plastica delle bottigliette non si può riciclare all'infinito: dopo essere stata utilizzata per poche ore, è un rifiuto che rimane nell'ambiente per decenni.

- **Ridurre progressivamente il consumo di carne:** la produzione di carne (specialmente rossa) genera da **10 a 50 volte** più emissioni rispetto ai prodotti vegetali. Ad esempio, per 1 kg di manzo si emettono circa 60 kg di CO² e si consumano **15.000 litri d'acqua**. Sostituisci la carne con legumi e cereali.

Una dieta vegetale non soltanto riduce le emissioni di CO², ma permette di adattarsi meglio alle alte temperature: un solo strumento (mangiare sano e vegetale) per due fondamentali obiettivi.

9. POLITICHE AMBIENTALI DI CROCE ROSSA ITALIANA

Da anni, la Croce Rossa Italiana riconosce che la sostenibilità ambientale è parte integrante dell'azione umanitaria e si impegna a tenere insieme tutela del Pianeta e sostegno alle persone, promuovendo un modello di sviluppo attento, responsabile e inclusivo.

Con la campagna **EFFETTO TERRA**, avviata nel 2021, sensibilizza sugli impatti sempre più seri della crisi climatica sulla salute e sicurezza delle persone. Oltre al Progetto

Oasi, sostiene tra gli altri progetti sull'efficienza energetica, le comunità energetiche rinnovabili e contro lo spreco alimentare. Per contribuire in modo concreto ed efficace al processo di mitigazione a adattamento dei territori, la Croce Rossa ha - inoltre - avviato un percorso di riconversione energetica di alcune sedi locali insieme all'apertura di veri e propri centri di raffrescamento per supportare le comunità.



10. COSA SONO I CENTRI DI RAFFRESCAMENTO?

I **centri di raffrescamento** sono una soluzione al caldo estremo in città. A volte anche definiti “rifugi climatici”, sono spazi fisici, **sia permanenti che temporanei, progettati per offrire sollievo dal caldo** e ridurre l'impatto delle alte temperature sulla salute e sul benessere delle persone. Oltre a fornire un ambiente fresco, **spesso offrono anche accesso a acqua potabile e servizi igienici**, informazioni e, in alcuni casi, personale qualificato per assistenza o informazioni sulla salute.

Questi possono includere:

> **Spazi pubblici climatizzati:** Biblioteche, centri civici, centri commerciali, musei o sedi di associazioni (come la Croce Rossa) che vengono designate e attrezzate per accogliere le persone durante le ore più calde. Queste possono essere anche **strutture temporanee o mobili** come tende, gazebo e veicoli speciali che possono spostarsi in diverse aree della città, raggiungendo le persone che ne hanno più bisogno.

> **Aree verdi urbane:** Parchi, giardini con fontane, pergole con vegetazione che offrono ombra e un microclima più fresco grazie all'evapotraspirazione delle piante.

Le caratteristiche principali sono

l'accessibilità e gratuità, **l'esplicita funzione di offrire riparo dal caldo** e l'efficacia del ristoro offerto. Non possono essere invece considerati rifugi climatici i centri commerciali o i mezzi pubblici (non sono gratuiti), gli ospedali e le scuole (non sono aperti a tutti), né le biblioteche o le chiese a meno che non riservino degli spazi esplicitamente come luoghi di rifugio dal caldo.

Altre soluzioni in ambito urbano includono inoltre gli **interventi edilizi e urbani**: L'uso di materiali riflettenti (es. tetti bianchi, asfalto cool pavement), pavimentazioni drenanti, e la **piantumazione di alberi lungo le strade per creare "corridoi verdi"** e ridurre l'effetto isola di calore.

I **centri di raffrescamento** sono sempre più riconosciuti come una soluzione essenziale di adattamento alla crisi climatica. Per questo motivo la Croce Rossa italiana, con il progetto OASI ha aperto il suo primo Centro di Raffrescamento presso il Comitato di Area Sud Milanese a Opera nell'estate 2025, e nuovi centri presso altri comitati italiani sono attualmente in fase di sviluppo. La scelta è quella di alimentare ove possibile questi impianti di climatizzazione con l'energia rinnovabile prodotta da impianti fotovoltaici.

Per saperne di più del progetto OASI: www.cri.it/oasi

11. IL PIANO DOMESTICO DI EMERGENZA CALDO

Per far fronte al costante aumento delle temperature e, in particolare, essere pronti a superare le ondate di calore, la **Croce Rossa Italiana** è costantemente impegnata nel diffondere informazioni chiare e puntuali alla popolazione, sensibilizzare sulla **crisi climatica** in atto, supportare le iniziative di **mitigazione e adattamento** e promuovere l'adozione di stili di vita sani e sostenibili per garantire il benessere delle persone e del Pianeta.

Essere informati, consapevoli e preparati ad agire in caso di emergenza è il primo passo per tutelare sé stessi e gli altri. Ecco perché la Croce Rossa invita tutti a compilare il **"Piano domestico di emergenza caldo"** per affrontare le ondate di calore minimizzando i rischi.

COMPILA IL **"PIANO DOMESTICO DI EMERGENZA CALDO"**
E CONDIVIDILO CON I TUOI CARI.



ESSERE PRONTI PUÒ FARE LA DIFFERENZA!

VISITA LA PAGINA CLIMA E SALUTE E SCARICALO





Croce Rossa Italiana

Servizio
Politiche Ambientali



politicheambientali@cri.it



CRI PER LE PERSONE

VICINI, OGNI VOLTA CHE VUOI.



Numero di pubblica utilità della
Croce Rossa Italiana

Per richieste di approfondimenti e
fonti delle informazioni scrivere a



resilienza@cri.it



Croce Rossa Italiana

**effetto
terra**

CLIMA *e salute*

**CRESCE IL CALDO
CRESCE LA PREVENZIONE**

In collaborazione con:



LEGAMBIENTE