

Piano Operativo per la gestione dell’Emergenza Caldo - Anno 2025

S.C. Epidemiologia

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 1 | Gli indirizzi Regionali | 2 |
| 1.1 | La popolazione fragile a rischio | 2 |
| 2. | La popolazione a rischio di ATS Brianza | 3 |
| 3. | L’Emergenza Caldo e la rete dei servizi | 6 |
| 3.1 | ATS Brianza..... | 6 |
| 3.2 | Amministrazioni Comunali..... | 7 |
| 3.3 | L’Associazionismo..... | 8 |
| 3.4 | Erogatori Sanitari e Sociosanitari..... | 8 |
| 3.5 | Aziende Sociosanitarie Territoriali: i Pronti Soccorso, il Dipartimento di Cure Primarie e i Direttori di Distretto | 8 |
| 3.6 | Medici di Medicina Generale e Pediatri di Famiglia | 9 |
| 4. | Numeri utili..... | 9 |
| 5. | Raccomandazioni di carattere generale | 11 |
| 6. | Raccomandazioni di carattere particolare | 14 |
| 7. | Le APP per rimanere sempre informati | 15 |

Giugno 2025

Come è consuetudine ogni anno, all'approssimarsi del periodo estivo viene predisposto da parte dell'ATS Brianza un piano di interventi tesi prevenire e gestire gli effetti conseguenti a ondate climatiche caratterizzate da elevate temperature ambientali

L'obiettivo principale è quello di ridurre le emergenze sanitarie associate alle ondate di calore estive sia attraverso la diffusione di informazioni utili a contrastare gli effetti fisiologici negativi delle elevate temperature, sia invitando tutti gli attori della rete territoriale all'adozione di iniziative specifiche a favore delle persone che a causa della loro condizione sociale di solitudine e alla concomitante presenza di condizioni cliniche di rilievo sono particolarmente fragili.

1 Gli indirizzi Regionali

In linea con quanto indicato nelle Circolari del Ministero della Salute¹, in continuità con le attività svolte negli anni precedenti, Regione Lombardia con nota prot G1.2025.0023520 del 13/06/25 ha fornito le Indicazioni per la "Gestione e la prevenzione degli effetti delle ondate di calore 2025". A questo riguardo è importante sottolineare che la prevenzione degli effetti negativi delle ondate di calore è possibile: i sistemi di monitoraggio delle condizioni climatiche permettono infatti di prevedere con buon anticipo l'arrivo di un'ondata di calore permettendo in questo modo la messa a punto di interventi a favore delle persone fragili. Fondamentale a tale riguardo è la consultazione dei bollettini giornalieri Humidex messi a disposizione da ARPA Lombardia consultabili anche sul sito istituzionale di ATS-Brianza.

Nel richiamare quanto già indicato negli anni precedenti, la circolare regionale evidenzia la necessità di:

- garantire la massima diffusione e scambio delle informazioni tra le differenti istituzioni e figure della rete dei servizi sociali, sociosanitari e sanitari nonché della rete del mondo produttivo con particolare riferimento al settore delle costruzioni e dell'agricoltura.
- sensibilizzare il sistema di cure alla predisposizione degli accorgimenti necessari a favorire azioni di prevenzione monitoraggio e intervento tempestivo a favore della popolazione fragile.
- individuare la popolazione fragile con un processo di stratificazione in funzione del rischio.

1.1 La popolazione fragile a rischio

All'interno dell'allegato contenuto nella circolare regionale ampio spazio viene dedicato alla stratificazione della popolazione target, maggiormente esposta al rischio di sviluppare reazioni avverse in caso di temperature elevate.

I fattori che possono condurre ad una maggiore fragilità possono essere collocati all'interno di tre grandi categorie, variamente collegate tra loro:

- a) **Caratteristiche personali e sociali** (es. età maggiore di 75 anni ed inferiore ad un anno; genere (modestamente sfavorite le donne); isolamento; deprivazione

¹ Circolari Min San n° 2555, 2556, 2557, del 23/05/25

sociale; basso reddito economico; immigrazione da altro paese; dipendenza da alcool e/o da droghe).

- b) **Condizioni di Salute** (cardiopatie; patologie del circolo coronarico, polmonare e cerebrale; disturbi della coagulazione; disturbi dell'equilibrio idrico-elettrolitico; diabete; malattie della tiroide; malattie polmonari; consumo cronico di alcuni tipi di farmaci per fini terapeutici). È opportuno segnalare che alcuni studi suggeriscono una minore tolleranza al caldo delle persone che hanno sviluppato una sindrome post Covid caratterizzata, anche a lunga distanza dall'infezione, da sintomi quali difficoltà di respiro e tosse e altri disturbi.
- c) **Caratteristiche ambientali** (vivere in ambiente metropolitano; esposizione ad inquinanti atmosferici, ecc.).

Benché le condizioni cliniche e sanitarie costituiscano una componente importante nella identificazione della popolazione a rischio, particolare rilievo assumono anche i fattori socio-economici e ambientali quali:

- vivere in un ambiente metropolitano (isola di calore urbano²)
- esposizione ad inquinanti atmosferici;
- caratteristiche della situazione abitativa (piani alti, materiali non isolanti; assenza di condizionamento dell'aria, ecc.)

In considerazione delle variabili indicate nella circolare regionale, la S.C. Epidemiologia di ATS Brianza ha sviluppato una apposita classificazione basata sui dati sanitari e sociosanitari correnti.

2. La popolazione a rischio di ATS Brianza

La definizione di un'anagrafe utile in condizioni emergenziali deve tenere conto di variabili sanitarie, sociosanitarie, sociali, ecc.:

a) caratteristiche personali e sociali:

- età (superiore a 75 anni ed inferiore ad un anno) e
- genere (leggermente sfavorite le donne);
- isolamento;
- deprivazione sociale;
- basso reddito economico;
- immigrazione da altro Paese;
- dipendenza da alcol e/o da droghe;

b) condizioni di salute:

- cardiopatie, patologie del circolo coronarico, polmonare e cerebrale;

² "Isola di calore" è la denominazione data al fenomeno microclimatico che si sviluppa durante il periodo estivo nei centri urbani che implica un surriscaldamento locale con aumento di temperatura fino a 5° rispetto alle zone periferiche o campagne. Questa differenza di temperatura è dovuta, oltre al calore generato dalle attività umane (motori, sistemi di raffrescamento ecc.), al fatto che le proprietà termiche dei materiali con cui è costruito l'ambiente urbano determinano un elevato accumulo di calore durante il giorno. Tale caratteristica, unitamente all'alta densità di edifici crea una sorta di trappola per il calore assorbito determinando un innalzamento considerevole delle temperature.

- disturbi della coagulazione;
- disturbi dell'equilibrio idrico-elettrolitico (disidratazione, ipovolemia, ecc.);
- disturbi metabolici ormonali (diabete, malattie della tiroide, ecc.) e disturbi neurologici e della personalità (demenze, psicosi, epilessia, paralisi, ecc.);
- malattie polmonari (BPCO, enfisema, ecc.);
- consumo cronico di alcuni tipi di farmaci per fini terapeutici;
- molte delle condizioni croniche, diabete, la BPCO, le malattie cardiovascolari, l'insufficienza renale, patologie autoimmuni e oncologiche, sindrome post Covid, etc

c) caratteristiche ambientali:

- vivere in ambiente metropolitano (isola di calore urbana);
- esposizione ad inquinanti atmosferici (O3, PM2,5, PM10, NOx, CO);
- caratteristiche dell'abitazione (piani alti, materiali non isolanti, assenza di condizionamento, ecc.).

d) aspetti di tipo socio-economico e di natura costruttiva delle abitazioni.

Di seguito alcune combinazioni di condizioni di differente suscettibilità in caso di ondate di calore, utili soprattutto per la popolazione di grandi centri urbani come possono essere i capoluoghi di provincia e le città di analoghe dimensioni.

| Livello di rischio | Fattori |
|---------------------------|--|
| Molto alto | ETA' >74 + (ricoveri o farmaci) + solitudine + reddito |
| Alto | Abitazione inadatta |
| | Tossicodipendenza |
| | ETA' >74 + (ricoveri o farmaci) + (solitudine o reddito) |
| | Bambini < 1 anno + reddito |
| Medio-alto | ETA' >74 + (solitudine o reddito) |

Non tutte le informazioni sono al momento disponibili presso la SC Epidemiologia ma è comunque possibile identificare soggetti con differenti livelli di rischio individuale, che soddisfano in varia misura alcuni criteri validati per intervenire in modo mirato anche in occasione di eventuali emergenze che dovessero innestarsi sul normale evolvere delle giornate estive del 2025. Pur in assenza di alcuni elementi utili per classificare la popolazione fragile, sono stati considerati ulteriori parametri derivanti dalla disponibilità di informazioni relative alla policronicità dei soggetti (stimata con algoritmi rinnovati), che aiutano ad identificare i fragili in senso lato (e dunque anche per programmi di intervento specifici), all'indice di possibile deprivazione in base alla sezione di censimento abitativa e alla presenza in "ANAGRADIS" (Anagrafe della Fragilità dell'ATS della Brianza, reperibile sul sito web di ATS). La sintesi delle informazioni processate consente al momento di stratificare in tre livelli di rischio la popolazione come risulta nelle tabelle seguenti.

Soggetti per Provincia, Distretto di domicilio e livello di rischio stimato.

Soggetti per Provincia, ASST e Distretto territoriale di domicilio e livello di rischio stimato.

| Numero | | | Livello di rischio stimato | | | Totale |
|---------------------------|---------|----------------|----------------------------|----------------|---------------|----------------|
| Provincia | ASST | Distretto | Medio | Medio-alto | Alto | |
| LC | LECCO | Bellano | 11.235 | 5.191 | 595 | 17.021 |
| | | Lecco | 32.252 | 16.234 | 2.034 | 50.520 |
| | | Merate | 23.262 | 11.469 | 1.266 | 35.997 |
| MB | BRIANZA | Carate Brianza | 31.186 | 14.820 | 1.595 | 47.601 |
| | | Desio | 36.721 | 18.317 | 2.252 | 57.290 |
| | | Monza | 33.955 | 16.839 | 2.005 | 52.799 |
| | | Seregno | 33.160 | 16.009 | 1.756 | 50.925 |
| | | Vimercate | 36.110 | 17.285 | 1.825 | 55.220 |
| Totale ATS Brianza | | | 237.881 | 116.164 | 13.328 | 367.373 |

% di riga

| | | | | | | |
|---------------------------|---------|----------------|--------------|--------------|-------------|-------------|
| LC | LECCO | Bellano | 66,0% | 30,5% | 3,5% | 100% |
| | | Lecco | 63,8% | 32,1% | 4,0% | 100% |
| | | Merate | 64,6% | 31,9% | 3,5% | 100% |
| MB | BRIANZA | Carate Brianza | 65,5% | 31,1% | 3,4% | 100% |
| | | Desio | 64,1% | 32,0% | 3,9% | 100% |
| | | Monza | 64,3% | 31,9% | 3,8% | 100% |
| | | Seregno | 65,1% | 31,4% | 3,4% | 100% |
| | | Vimercate | 65,4% | 31,3% | 3,3% | 100% |
| Totale ATS Brianza | | | 64,8% | 31,6% | 3,6% | 100% |

Presso la SC Epidemiologia sono stati predisposti gli elenchi nominativi con livello di rischio, localizzazione territoriale per Provincia e Distretto. Tale elenco, stratificato per differenti livelli di gravità, sarà reso disponibile alla Protezione Civile in caso di dichiarazione ufficiale di emergenza legata alle elevate temperature.

3. L'Emergenza Caldo e la rete dei servizi

Elemento di fondamentale importanza per la riuscita del piano è l'attivazione della rete dei servizi pubblici, privati accreditati e del terzo settore che, secondo le rispettive competenze, affinché possano operare al fine di definire un sistema capace di agire in via proattiva. A tal fine, oltre ATS Brianza, i servizi che possono operare per le finalità del presente piano sono: le Aziende Sociosanitarie Territoriali, le Amministrazioni Comunali, le Associazioni del terzo settore, gli enti gestori dei servizi, i Medici di Medicina Generale e i Pediatri di Famiglia.

3.1 ATS Brianza

All'interno del Piano Emergenza Caldo, ad ATS Brianza viene riconosciuto il compito di:

- **Curare la campagna informativa** inerente le possibili misure da adottare per prevenire gli effetti negativi dell'esposizione al caldo, anche in base all'obbligo o raccomandazione prevista dell'uso dei dispositivi di protezione. La campagna informativa riguarderà tutta la popolazione con particolare riferimento alle categorie a rischio e svolgersi con mezzi di pubblicizzazione mirati a raggiungere queste ultime e le loro famiglie. Il piano di comunicazione prevede:
 - la predisposizione da parte dell'Ufficio Comunicazione di una pagina dedicata al tema sul sito Aziendale www.ats-brianza.it. All'interno di tale sezione saranno collocati, oltre al bollettino Humidex anche i diversi materiali informativi utili alla popolazione in generale e a particolari categorie a rischio. Gli stessi contenuti saranno pubblicati sui canali social dell'azienda (Facebook, Instagram e LinkedIn). Saranno predisposti infatti post contenenti informazioni utili e materiale informativo che verranno pubblicati ogni 3-4 giorni dall'avvio del Piano Emergenza Caldo fino a metà settembre.
 - istituzione di un numero verde **800.008.300** attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 09.30 alle 17.00 per fornire informazioni alla cittadinanza in merito alle reti dei servizi
 - invio del Piano Emergenza Caldo alle Protezioni civili e alle Prefetture di Monza e Brianza e di Lecco, alla Croce Rossa e alla Croce Bianca e al Centro Servizi Volontariato.
 - invio alle strutture della rete territoriale del Piano Emergenza Caldo e dei materiali informativi relativi alla tipologia di fragilità trattata dalle differenti UdO: Erogatori Assistenza Domiciliare Integrata (ADI) e Cure Palliative; Centri Diurni Disabili; Comunità Sociosanitarie; Residenze Sanitarie Disabili; Servizi di Formazione all'Autonomia; Centri Socio Educativi; Residenza Sanitaria Anziani; Centri Diurni Anziani;
 - azioni informative rivolte alle Aziende Socio Sanitarie Territoriali,
 - azioni di informazione e stimolo agli Uffici di Piano e alle Amministrazioni Comunali.

- **Definire la popolazione target**, esposta al rischio di sviluppare reazioni avverse in caso di ondate di calore. Tale elenco, stratificato per differenti livelli di gravità, sarà reso disponibile alla Protezione Civile in caso di dichiarazione di emergenza legata alle elevate temperature
- **Predisposizione di un sistema di monitoraggio e di Allerta**. Come negli anni scorsi, ARPA Lombardia trasmette giornalmente i bollettini meteo con le previsioni climatiche per i giorni successivi al giorno di emissione e l'ATS quotidianamente tramite l'SC Innovazione e Comunicazione provvederà a pubblicarlo sul sito istituzionale www.ats-brianza.it. In caso il bollettino di previsione Humidex segnali la presenza di un Disagio "Forte" o "Molto Forte" per tre giorni consecutivi, sarà cura degli Uffici Preposti dell'ATS Brianza inviare un messaggio di Alert alle Amministrazioni Comunali, agli Erogatori ADI, alle Direzioni e ai Dipartimenti di Cure Primarie delle ASST per la conseguente trasmissione ai Medici di Medicina Generale e ai Pediatri di Famiglia.
- **Sensibilizzare gli enti gestori ADI** ad attivare per i pazienti già in carico alla valutazione dei rischi legati al caldo verificando anche la necessità di un aumento della frequenza delle visite domiciliari stesse, procedendo alla rivalutazione in funzione dell'individuazione di livelli più intensivi di assistenza domiciliare.

Infine, all'interno di quanto previsto dall'Obiettivo 6.pp07_OS02 del Piano Regionale della prevenzione il Dipartimento Prevenzione di ATS Brianza svilupperà unitamente alle azioni informative rivolte alle realtà produttive del territorio anche iniziative specifiche volte alle realtà produttive maggiormente esposte al rischio derivante da stress da calore. Questa attività è altresì integrata dallo svolgimento dei due PMP a valenza regionale "Stress da Calore in Agricoltura" e "Stress da Calore in Edilizia". Sono già stati svolti i due seminari sul rischio, con la condivisione dei materiali informativi pubblicati sul nostro sito internet

3.2 Amministrazioni Comunali

I Comuni, anche attraverso gli uffici di Piano, possono rivestire un ruolo importante all'interno del Piano Emergenza caldo sia per la conoscenza diretta delle situazioni di deprivazione sociale e di basso reddito che determinano l'attivazione dei Servizi territoriali (SAD, Trasporti Sociali, Consegna Pasti a Domicilio ecc.); sia per i contatti con la rete di associazioni che insistono sul territorio.

I comuni possono contribuire alla maggiore tutela della popolazione fragile con la definizione di un Piano Locale di Interventi che si sviluppa all'interno delle seguenti aree:

- **L'individuazione delle azioni da attuare, dei luoghi e dei servizi cui ricorrere in caso di emergenza o necessità**. Solo a titolo di esempio, si potrebbe verificare la disponibilità di offerta di proprie strutture idonee per l'accoglienza temporanea oppure prevedere interventi di intrattenimento presso i centri anziani.
- **Una sensibilizzazione del personale dei servizi rivolti alle persone in situazione di fragilità** (es. Servizi SAD; Consegna Pasti al Domicilio ecc.) affinché possano modulare la loro attività con riferimento ai rischi connessi alle ondate di calore ed eventualmente segnalare le situazioni particolarmente critiche.

3.3 L'Associazionismo

Anche l'associazionismo costituisce una risorsa importante per la costituzione di un sistema di prevenzione dei rischi connessi alle ondate di calore. Essendo in prevalenza impegnate nell'area del supporto e sostegno sociale, possono fornire un contributo rilevante:

- **Nel monitoraggio delle situazioni a rischio conosciute**, anche attraverso l'intensificazione dei contatti o la gestione di punti di riferimento telefonico;
- **Nell'orientare le persone** che ad esse si rivolgono verso la rete dei servizi pubblici e/o privati presenti sul territorio.
- **Nel promuovere reti di supporto sociale** tra persone conosciute dal servizio;
- **Nella consegna di pasti e farmaci al domicilio** o nell'accompagnamento alle visite mediche

3.4 Erogatori Sanitari e Sociosanitari

Le iniziative da mettere in campo in quest'area si collocano fondamentalmente all'interno di due linee di azione:

- **Sensibilizzazione del personale che opera all'interno delle strutture** affinché modulino la loro attività con riferimento ai fattori di rischio connessi alle elevate temperature. Solo a titolo di esempio, è opportuno che si tenga presente la necessità di una adeguata idratazione degli ospiti nelle strutture nonché di considerare la possibilità che alcune situazioni di disagio espresse possano costituire sintomi premonitori di un colpo di calore. Allo stesso modo, potrebbe essere opportuno individuare i pazienti più a rischio per monitorarne le condizioni in modo più frequente (es. il peso costituisce un semplice indicatore di facile monitoraggio).
- **Porre attenzione all'ambiente circostante affinché si possano porre in essere interventi preventivi.** A questo riguardo potrebbe essere opportuno verificare il corretto funzionamento dell'impianto di condizionamento/raffrescamento; verificare la disponibilità di sistemi di misurazione delle temperature delle camere; valutare se la struttura dispone di stanze o di luoghi tendenzialmente più freschi ecc.

3.5 Aziende Sociosanitarie Territoriali: i Pronti Soccorso, il Dipartimento di Cure Primarie e i Direttori di Distretto

Le ASST costituiscono un punto di nodale importanza nella rete dei servizi. A tale riguardo Regione Lombardia precisa come, in tema di Emergenza Caldo, tale ruolo possa esplicitarsi attraverso la rete dei servizi e la messa a punto di alcune strategie organizzative. Si richiama a questo riguardo l'importanza:

- **Dei Pronti Soccorso.** Tali strutture sono inviate ad attivare dei percorsi specifici di presa in carico per le sintomatologie correlate all'emergenza caldo tramite

l'attivazione di ambulatori specifici (anche rafforzando eventuali ambulatori già esistenti dedicati ai codici bianchi). Si invita inoltre ad utilizzare un apposito “codice Calore” che garantisce l'accesso con attribuzione non inferiore al codice verde (codice 4).

- **Dei Direttori di Distretto, in collaborazione dei Dipartimenti di Cure Primarie,** nella mappatura e intercettazione della situazioni di fragilità anche tramite il raccordo con i Servizi Sociali dei Comuni e con le Associazioni del terzo settore operanti. I Direttori di Distretto, inoltre, dovranno garantire un rinforzo delle attività di guardia medica nelle aree critiche e facilitare l'attivazione di visite domiciliari da parte dei medici o degli infermieri di comunità.

3.6 Medici di Medicina Generale e Pediatri di Famiglia

All'interno del Piano Emergenza Caldo, i Medici di Medicina Generale e i Pediatri di Famiglia occupano un posto di rilievo. La loro conoscenza degli assistiti, soprattutto di quelli fragili, con malattie croniche e invalidanti, li pone nella migliore posizione per l'attivazione di interventi preventivi.

Risulta opportuno che il MMG/PdF possa trovare modo di fornire ai suoi assistiti fragili, anche alle persone che si occupano di loro, le indicazioni adeguate per fronteggiare le ondate di calore ed eventualmente orientarli nella rete dei servizi. A questo riguardo potrebbe essere opportuno favorire un rinforzo degli Accessi Domiciliari Programmati e ampliare il numero degli assistiti che possono usufruire dei Progetti di Sorveglianza Domiciliare.

4. Numeri utili

Numero di Pubblica utilità 1500 – “Proteggiamoci dal Caldo” attivo dal lunedì al venerdì dalle ore 09.00 alle 18.00. fornisce assistenza informativa alla popolazione, con particolare attenzione ai soggetti vulnerabili e ai lavoratori, in materia di prevenzione degli effetti del caldo, sicurezza sul lavoro e accesso ai servizi territoriali.

Servizio di Continuità assistenziale (Guardia Medica) per il territorio di ATS Brianza **116 117** Il servizio, attivo dal lunedì al venerdì dalle 20:00 alle 8:00 e nei giorni festivi e prefestivi 24 ore su 24,

Per richieste di **soccorso sanitario urgente** la chiamata viene direttamente trasferita al Servizio di Emergenza Territoriale **numero 118 o 112**

Call Center Regione Lombardia (da numero fisso e cellulare) **800.318.318**: informa sulle strutture sanitarie ambulatoriali presenti sul territorio regionale in caso di richiesta di prestazioni ambulatoriali.

Call Center AUSER Filo d'Argento 800.995.988 contattabile da numero fisso e da cellulare 24 ore su 24 tutti i giorni. Il numero verde fornisce ascolto del bisogno e - informazioni per meglio affrontare il periodo estivo.

Protezione civile sala operativa 800.061.160 informazioni ed assistenza per emergenze di Protezione Civile attivi 24 ore su 24

Anteas Monza e Brianza 375 7982551 fornisce ascolto del bisogno e informazioni per meglio affrontare il periodo estivo contattabile dal Lunedì al Venerdì dalle ore 09.00

alle 17.00

Anteas Lecco 0341-1880777 dal lunedì al venerdì dalle 09.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 Il numero fornisce ascolto del bisogno e informazioni per meglio affrontare il periodo estivo

URP Monza: tel. 039 2384992 da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 15.30

URP Lecco: tel. 0341 482290 da lunedì a venerdì dalle 9.00 alle 12.00 e dalle 14.30 alle 15.30

5. Raccomandazioni di carattere generale

Come anticipato, ARPA Lombardia trasmette giornalmente i bollettini meteo con le previsioni climatiche per i giorni successivi al giorno di emissione. Il livello di rischio è graduato secondo una scala graduata che si estende da “normale” a “disagio molto forte”. Per ognuna di queste situazioni il sito del ministero della salute (<https://www.salute.gov.it>) suggerisce alcune precauzioni di seguito riportate in sintesi:

Livello 0 (normale) rappresenta condizioni meteorologiche che non comportano un rischio per la salute della popolazione.

- Migliorate il microclima dell'ambiente domestico e di lavoro attraverso schermature e isolamento termico.
- In caso di utilizzo di condizionatori d'aria fate attenzione alla loro manutenzione e al loro corretto uso.
- Seguite un'alimentazione leggera, preferendo la pasta e il pesce alla carne ed evitando i cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca.

Livello 1 di pre-allerta: indica condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore. Questo livello non richiede azioni immediate, ma indica che nei giorni successivi è probabile che possano verificarsi condizioni a rischio per la salute.

- Consultate ogni giorno il Bollettino della tua città ed informatevi sui servizi di assistenza messi a disposizione nel territorio.
- Pianifica le scorte di acqua, cibo e medicinali.
- Prenditi cura di parenti o vicini di casa anziani che vivono soli e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

Il livello 2 indica condizioni meteorologiche che possono rappresentare un rischio per la salute, in particolare nei sottogruppi di popolazione più suscettibili

- Consultate ogni giorno il Bollettino della tua città ed informatevi sui servizi di assistenza messi a disposizione nel territorio
- Evitate di esporvi al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).
- Evita le zone particolarmente trafficate, in particolare per i bambini molto piccoli, gli anziani, le persone con asma e altre malattie respiratorie, le persone non autosufficienti o convalescenti. Recatevi in luoghi pubblici come parchi e giardini nelle ore più fresche della giornata, rispettando sempre le distanze di sicurezza. Evitate i luoghi affollati.

- Uscite nelle ore più fresche, mantenendo la distanza di almeno un metro dalle altre persone. Lavati spesso le mani o utilizza i gel igienizzanti. Indossa la mascherina anche se fa caldo coprendo bene naso e bocca.
- Evitate l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.
- Trascorri le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandoti spesso con acqua fresca.
- Utilizzate correttamente il condizionatore. Se avete solo un ventilatore utilizzatelo seguendo alcuni accorgimenti (leggi l'opuscolo Come migliorare il microclima delle abitazioni pubblicato sul sito dell'ATS Brianza).
- Indossate indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), riparatevi la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole.
- Proteggete la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
- Bevete liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.
- Seguite un'alimentazione leggera, preferisci la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca. Fate attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne,) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di patologie gastroenteriche.
- Se assumete farmaci, fate attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, non sospendete autonomamente terapie in corso ma consultate il vostro medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica. Non ci sono farmaci che aumentano i rischi associati al COVID-19.
- Se l'auto non è climatizzata evitate di mettervi in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11.00-18.00).
- Non lasciate le persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.
- Assicuratevi che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte.
- Offrite assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnalate ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.
- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contattate un medico.

Il livello 3 indica condizioni di emergenza (ondata di calore) con possibili effetti negativi sulla salute di persone sane e attive e non solo sui sottogruppi a rischio come gli anziani, i bambini molto piccoli e le persone affette da malattie croniche.

Tanto più prolungata è l'ondata di calore, tanto maggiori sono gli effetti negativi attesi sulla salute.

- Consultate ogni giorno il Bollettino della tua città ed informatevi sui servizi di assistenza messi a disposizione nel territorio.

- Evitate di esporti al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00): temperatura e umidità elevate non possono prevenire il rischio di infezione da SARS-CoV-2, mentre possono provocare sintomi associati al caldo e ustioni.
- Recatevi in luoghi pubblici come parchi e giardini nelle ore più fresche della giornata, rispettando sempre le distanze di sicurezza. Evitate i luoghi affollati.
- Uscite nelle ore più fresche, mantenendo la distanza di almeno un metro dalle altre persone. Lavatevi spesso le mani o utilizzate i gel igienizzanti. Indossate la mascherina anche se fa caldo coprendo bene naso e bocca. Oppure trascorrete alcune ore in un luogo pubblico climatizzato
- Evitate l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.
- Trascorrete le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandovi spesso con acqua fresca.
- Utilizzate correttamente il condizionatore. Se avete solo il ventilatore utilizzatelo seguendo alcuni accorgimenti (leggi l'opuscolo pubblicato sul sito dell'ATS Brianza Come migliorare il microclima delle abitazioni).
- Indossate indumenti chiari, leggeri, in fibre naturali (es. cotone, lino), riparatevi la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole.
- Proteggete la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
- Bevete liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche.
- Seguite un'alimentazione leggera, preferendo la pasta e il pesce alla carne ed evitando cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca. Fate attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne), in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di disturbi gastroenterici.
- Se assumete farmaci, fate attenzione alla loro corretta conservazione e non sospendete autonomamente terapie in corso. Consultate il vostro medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica.
- Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.
- Assicuratevi che le persone malate o costrette a letto non siano troppo coperte.
- Offrite assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento
- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico

6. Raccomandazioni di carattere particolare

Sul sito del Ministero della salute, sono inoltre riportati opuscoli sia di carattere generale (consigli per proteggersi dal caldo), sia di carattere specifico (es. cura degli animali di affezione, viaggiare sicuri ecc.). Gli opuscoli, che saranno messi a disposizione sulla pagina informativa del sito di ATS Brianza, sono:



1 - Auser



2 - 10 Regole



3 - Decalogo Alimentazione



4 - Come proteggere i vostri bambini



5 - Come migliorare il microclima nelle abitazioni durante l'estate



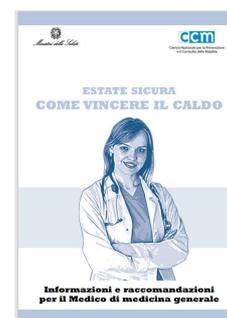
6 - Consigli alla popolazione per affrontare le ondate di calore



7 - Animali di affezione



8 - Come vincere il caldo in gravidanza



9 - Informazioni e raccomandazioni per il Medico di medicina generale



10 - Rischio Stress da calore nel settore edile



11 – Viaggiare sicuri



12 – Assistenza nelle strutture



ESTATE SICURA - CALDO E LAVORO
Guida breve per i lavoratori



13 - Caldo e lavoro



ESTATE SICURA
COME VINCERE IL CALDO



14 - Assistenza a Casa materiale disponibile in diverse lingue (ITA, ENG, RO, FR, PO, RUS)

7. Le APP per rimanere sempre informati

Per essere sempre aggiornati Regione Lombardia ha messo a punto un applicazione per smartphone in cui sono riportate tutte le informazioni, i bollettini relativi alle ondate di calore e tutte le raccomandazioni utili per combattere il caldo.

Regione Lombardia

App Lomb

[allertaLOM - Home Page \(regione.lombardia.it\)](http://allertaLOM - Home Page (regione.lombardia.it))



Documento a cura di SC Epidemiologia