

RISCHIO ONDATE DI CALORE

PIANO PROTEZIONE CIVILE COMUNALE – Comune di Treviso				
Compilatore: GEB srl	Relazione Generale	QN	QT	MR
Compilato il: 25/03/2008		OR	MI	
Aggiornato al:	Individuazione dei Rischi	pag. R09.1		

Norme generali di Autoprotezione	<p>Il modo più concreto per affrontare il pericolo delle bolle di calore è quello di attuare una campagna informativa sui rischi per la salute e sui comportamenti precauzionali da adottare in caso di temperature elevate. In particolare, i comportamenti individuali da tenere sono:</p>
	<ul style="list-style-type: none">• evitare di esporsi al sole e di svolgere attività fisiche nelle ore più calde della giornata, in particolare nella fascia che va dalle 12 alle 17, soprattutto per le persone che soffrono di problemi respiratori• soggiornare in ambienti rinfrescati da ventilatore o climatizzatore con deumidificatore e comunque mantenere la differenza di temperatura tra l'ambiente climatizzata e quello esterno contenuto entro i 3 - 4 °C• bere molti liquidi (almeno 2 litri al giorno) senza aspettare di aver sete, evitando bevande troppo fredde, gassate, che contengano zuccheri o alcoliche• nelle ore più calde, in assenza di un condizionatore, fare delle docce extra o recarsi in luoghi vicini dotati di climatizzazione• evitare l'esposizione diretta al sole; se ciò non fosse possibile utilizzare cappelli a tesa larga• vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro e possibilmente non attillati• limitare le attività sportive all'aperto alle ore mattutine e serali• fare pasti leggeri, consumando soprattutto frutta e verdura• rinfrescare la propria casa nelle ore notturne lasciando aperte le finestre