



# *Piano per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute - Anno 2022*

1	Gli indirizzi Regionali .....	2
1.1	La popolazione fragile a rischio .....	3
2.	La popolazione a rischio di ATS Brianza .....	4
2.	L’Emergenza Caldo e la rete dei servizi .....	6
2.1	ATS Brianza .....	6
2.3	Amministrazioni Comunali.....	7
2.4	L’Associazionismo.....	8
2.5	Erogatori Sanitari e Sociosanitari.....	9
2.6	Medici di Medicina Generale e Pediatri di Famiglia .....	9
3.	Numeri utili.....	10
4.	Raccomandazioni di carattere generale.....	11
5.	Raccomandazioni di carattere particolare .....	14
6.	Le APP per rimanere sempre informati.....	15

Giugno 2022

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 attraverso la messa in campo di iniziative specifiche a favore di persone anziane che a causa della loro condizione sociale di solitudine e alla concomitante presenza di condizioni cliniche di rilievo sono particolarmente esposte ai rischi.

**Anche quest'anno l'attività di prevenzione dovrà essere svolta con particolare attenzione, tenendo conto sia dei rischi connessi alle ondate di calore, sia della particolare situazione dei sottogruppi di popolazione più vulnerabile al COVID-19.** Infatti, molte delle condizioni croniche, associate ad un maggior rischio di decesso durante le ondate di calore, sono anche condizioni associate ad una maggiore suscettibilità al COVID-19. Inoltre, non si deve dimenticare che il superamento della fase acuta della malattia (COVID-19) non necessariamente si traduce in guarigione completa. Esiste la possibilità di manifestare una sindrome cronica (long-term COVID-19) che espone questi pazienti ad un maggior rischio di subire gli effetti del caldo”.

## **1 Gli indirizzi Regionali**

In coerenza con quanto indicato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità e dal Piano Nazionale del Ministero della Sanità, Regione Lombardia con nota: G1.2022.0022778 del 26/05/2022 ha trasmesso le “Indicazioni per la gestione e la prevenzione degli effetti conseguenti a ondate di calore – anno 2022”. Tali indicazioni, nel richiamare quanto già indicato negli anni precedenti, sottolineano l'importanza di rimodulare le azioni di consueto poste in essere tenendo conto del concomitante rischio legato all'epidemia in corso, con particolare riguardo ai sottogruppi di popolazione più vulnerabili.

In particolare, la circolare regionale evidenzia la necessita di:

- garantire la massima diffusione e scambio delle informazioni tra le differenti istituzioni e figure della rete dei servizi sociali, sociosanitari e sanitari. E' 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.
- garantire la continuità delle cure e il monitoraggio dei soggetti fragili anche al fine di attivare, in caso di necessità, interventi di assistenza sociale o sociosanitaria in funzione dell'intensità dell'esposizione e dell'ampiezza dei gruppi di persone a

rischio, garantendo il rispetto delle disposizioni individuate in relazione all'andamento dell'epidemia ed emanate con provvedimento regionale.

- individuare la popolazione fragile con un processo di stratificazione per esposizione al rischio.

### **1.1 La popolazione fragile a rischio**

All'interno della circolare regionale ampio spazio viene dedicato alla esplicitazione dei fattori che espongono ad un maggiore rischio in caso di esposizione alle ondate di calore. Questi possono essere ricondotti a tre ampie categorie, variamente collegate tra loro:

- a) **Caratteristiche personali e sociali** (es. età maggiore di 75 anni ed inferiore ad un anno; isolamento e deprivazione sociale ecc.)
- 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). Come si anticipava, è importante segnalare come alcuni studi suggeriscono una minore tolleranza al caldo delle persone che hanno sviluppato una sindrome post Covid (long-term COVID-19) caratterizzata, anche a distanza di mesi dell'infezione, da sintomi quali difficoltà di respiro e tosse, o altri disturbi come palpitazioni, debolezza, febbre, vertigini, difficoltà di concentrazione, disturbi gastrointestinali, ansia e depressione.
- c) **Caratteristiche ambientali** (vivere in ambiente metropolitano; esposizione ad inquinanti atmosferici ecc.)

Come è possibile notare, 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. Per tale ragione, la Direzione di Epidemiologia di ATS Brianza ha sviluppato una apposita classificazione basata sui dati sanitari e sociosanitari correnti dando la possibilità alle Amministrazioni Comunali di inviare segnalazioni di soggetti che per la presenza di fattori socio-economici e ambientali sono potenzialmente suscettibili agli effetti negativi delle ondate di calore.

## 2. La popolazione a rischio di ATS Brianza

L'Unità Operativa di Epidemiologia ha definito un'anagrafe utile in condizioni emergenziali mediante le informazioni dei flussi informativi sanitari e sociosanitari e di altra origine, tenendo in conto numerose variabili, alcune delle quali sono elencate di seguito:

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;
- 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 (O<sub>3</sub>, PM<sub>2,5</sub>, PM<sub>10</sub>, NO<sub>x</sub>, 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 UOC 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 2022. Pur in assenza di alcuni elementi utili per classificare, sono stati considerati ulteriori parametri derivanti dalla disponibilità di informazioni relative alla policronicità dei soggetti, che aiutano ad identificare i fragili in senso lato (e dunque anche per programmi di intervento specifici), all'indice di possibile deprivazione del soggetto in base alla sezione di censimento abitativa e alla presenza in ANAGRADIS (Anagrafe della Fragilità dell'ATS della Brianza). Gli elenchi potranno essere utili soprattutto se fruiti in combinazione con ulteriori informazioni derivanti dai Comuni (es. stato di presunta solitudine, presa in carico dai servizi sociali), dai Medici di Medicina Generale, dai pediatri e da altre strutture (territoriali e non) deputate all'assistenza.

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 e Ambito territoriale di domicilio e livello di rischio stimato.

Numero	Provincia	Distretto	Ambito	Livello di rischio stimato			Totale
				Medio	Medio-alto	Alto	
LC	LECCO	Bellano	10.978	4.540	394	15.912	
		Lecco	32.414	14.373	1.483	48.270	
		Merate	22.459	9.409	895	32.763	
MB	BRIANZA	Carate Brianza	29.660	12.268	925	42.853	
		Desio	36.015	15.305	1.135	52.455	
		Seregno	31.545	13.487	1.013	46.045	
		Vimercate	33.474	15.279	1.198	49.951	
	MONZA	Monza	32.843	14.891	1.218	48.952	
<b>Totale ATS Brianza</b>			<b>229.388</b>	<b>99.552</b>	<b>8.261</b>	<b>337.201</b>	
<b>% di riga</b>							
LC	LECCO	Bellano	69,0%	28,5%	2,5%	100 %	
		Lecco	67,2%	29,8%	3,1%	100%	
		Merate	68,5%	28,7%	2,7%	100%	
MB	BRIANZA	Carate Brianza	69,2%	28,6%	2,2%	100%	
		Desio	68,7%	29,2%	2,2%	100%	
		Seregno	68,5%	29,3%	2,2%	100%	
		Vimercate	67,0%	30,6%	2,4%	100%	
	MONZA	Monza	67,1%	30,4%	2,5%	100%	
<b>Totale ATS Brianza</b>			<b>68,0%</b>	<b>29,5%</b>	<b>2,4%</b>	<b>100%</b>	

Presso la UOC Epidemiologia sono stati predisposti gli elenchi nominativi con livello di rischio, localizzazione territoriale per Provincia, Distretto e Ambito e informazioni relative al medico curante aggiornato al 31/05/2022, integrabili con eventuali ulteriori informazioni di origine comunale.

## 2. 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, possono 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.

### 2.1 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](http://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 sul canale social dell’azienda (Facebook). Saranno predisposti 18 post da pubblicare ogni 3-4 giorni dall’avvio del Piano Emergenza Caldo fino a metà settembre.
  - invio del Piano Emergenza Caldo alle Prefetture di Monza e Brianza e Lecco e alla Croce Rosse e alla Croce Bianca e al Centro Servizi Volontariato,
  - azioni di Informazione e sensibilizzazione agli enti erogatori dell’assistenza domiciliare (ADI) e agli Erogatori di Cure Palliative per un adeguamento dei livelli di assistenza.
  - invio alle strutture della rete territoriale del Piano Emergenza Caldo e dei materiali informativi relativi alla tipologia di fragilità trattata dalle differenti UdO: Centri Diurni Disabili; Comunità Sociosanitarie; Residenze Sanitarie Disabili; Servizi di Formazione all’Autonomia; Centri Socio Educativi; Residenza Sanitaria Anziani; Centri Diurni Anziani;
  - azioni di Informazione e stimolo alle Aziende Socio Sanitarie Territoriali, ai Medici di Medicina Generale e ai Pediatri di Famiglia. ATS Brianza invierà ad ogni Medico e Pediatra e Direzione dell’ASST oltre alle informazioni di carattere generale sull’tema del caldo, anche un estratto della banca dati Fragili relativa ai loro assistiti. Ciò permetterà la messa in campo di azioni di carattere proattivo nei confronti delle persone maggiormente esposte al rischio.

- o azioni di informazione e stimolo agli Uffici di Piano e alle Amministrazioni Comunali. Queste ultime, in particolare, potranno disporre delle informazioni relative ai loro cittadini fragili.

Infine, grazie al coinvolgimento del Dipartimento Prevenzione, sarà possibile sensibilizzare l'ampia rete della realtà produttiva del territorio, con particolare riferimento alle categorie di lavoratori più a rischio: operai addetti a trasporto e produzione di materiali, addetti a macchinari e utensili, occupati all'aperto (manovratori, installatori, asfaltatori, cantonieri stradali, cavatori, edili, agricoltori, addetti alla pesca). La Direzione PSAL, infatti, si occuperà del invio del materiale informativo alle aziende, invitandole a promuovere la diffusione delle informazioni in esso contenuto tenendo conto anche del rischio connesso all'epidemia COVID-19. Si stima che i lavoratori raggiungibili siano circa 400.000 con un importante effetto a pioggia sulle rispettive famiglie.

- **Definire la popolazione target**, esposta al rischio di sviluppare reazioni avverse in caso di ondate di calore. Tale elenco, stratificato secondo differenti livelli di gravità, sarà successivamente reso disponibile ai Medici di Medicina Generale, ai Pediatri di Famiglia; alle ASST e alle Amministrazioni Comunali.
- **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'U.O Relazioni con il Pubblico e Comunicazione Istituzionale provvederà a pubblicarlo sul sito istituzionale [www.ats-brianza.it](http://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 Allert alle Amministrazioni Comunali, agli Erogatori ADI, alle Direzioni delle ASST, ai Medici di Medicina Generale e ai Pediatri di Famiglia.

### 2.3 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 loro territorio.

I comuni possono contribuire alla maggiore tutela della popolazione fragile attraverso la definizione di un Piano Locale di Interventi che si sviluppa all'interno di tre ampie 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 (compatibilmente con le limitazioni legate alla prevenzione della diffusione della pandemia).
- **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.

- **Il riconoscimento di situazioni a rischio dai servizi sociali.** Anche per l'anno 2022, le Amministrazioni Comunali possono inviare ad ATS Brianza (indirizzo mail [uo.ando@ats-brianza.it](mailto:uo.ando@ats-brianza.it)) l'elenco dei cittadini residenti sul proprio territorio che rispondono ad uno o più criteri di rischio sociale e/o ambientale. Tali dati saranno integrate dalle informazioni di carattere sociosanitario e sanitario e reinviata alla amministrazione richiedente.

*Si ricorda che le **variabili sociali** che permettono di identificare i soggetti a rischio sono:*

- *Età pari o superiore a 75 anni*
- *Età inferiore a un anno*
- *Isolamento sociale*
- *Abitazione ai piani alti con forte insolazione, priva di condizionamento e/o basso livello socioeconomico*
- *Assenza di una rete familiare di sostegno*

Le Amministrazioni Comunali che desiderano integrare le informazioni di rischio di carattere sociale con le informazioni a carattere sociosanitario e sanitario possono seguire la procedura seguente:

- Inoltro all'ATS dell'elenco delle persone che rispondono ad uno o più criteri sopra indicati utilizzando il formato Excel fornito da ATS in allegato alla comunicazione ufficiale.
- Verificati gli adempimenti in tema di Privacy<sup>1</sup>, L'ATS provvederà a inoltrare alla Amministrazione Comunale richiedente l'elenco fornito integrato delle informazioni relative alla condizione di fragilità e al contatto con la rete dei servizi.

## 2.4 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

---

<sup>1</sup> Regolamento generale sulla protezione dei dati (GDPR 2016/679). Gli adempimenti prevedono la sottoscrizione, con firma digitale del Sindaco, dell'atto di nomina a Responsabile Esterno al Trattamento dati. Tale documento sarà successivamente controfirmato dalla Direzione Generale ATS e ritrasmissione, unitamente ai dati, al Comune.



## 2.5 Erogatori Sanitari e Sociosanitari

Le iniziative da mettere in campo in quest'area si collocano fundamentalmente 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.

Come anticipato, alle ASST saranno forniti gli elenchi delle persone fragili del territorio presso il quale insistono.

## 2.6 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. A questo riguardo, ATS Brianza invierà a tutti i MMG e PdF l'elenco dei propri assistiti stratificato per condizione di rischio. 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.

### 3. Numeri utili

**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 Brianza:**

**Monza e Brianza 800 687 811** contattabile da telefono fisso e da cellulare dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 17.30

**Lecco 0341-1880777** dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.00. Il numero verde 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

## 4. 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. Evita 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 utilizzalo 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

## 5. 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:



*Raccomandazioni per i responsabili e il personale delle strutture*



*Informazioni e raccomandazioni per il Medico di medicina generale*



*Raccomandazioni per il personale che assiste gli anziani a casa*



*Animali di affezione*



*Come migliorare il microclima nelle abitazioni durante l'estate*



*Caldo e Lavoro*



*Come vincere il caldo in gravidanza*



*Estate: viaggiare sicuri*



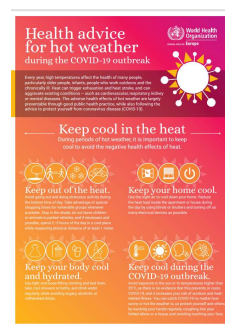
*Alimentazione*



*Consigli per proteggersi dal caldo*



*Come proteggere i vostri bambini*



*Health Advice for hot weather*

## 6. Le APP per rimanere sempre informati

Per essere sempre aggiornati e per facilitare la lettura dei bollettini il Ministero della Salute e l'Agenda Regionale per la Protezione dell'Ambiente hanno messo a punto delle applicazioni 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.

Le informazioni e i link per scaricare le applicazioni saranno resi disponibili anche sul sito di ATS Brianza.

### **Agenda Regionale per la Protezione dell'Ambiente**

Meteo e qualità dell'aria ARPA

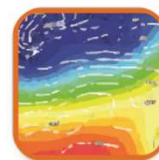
[FA CALDO? CONSULTA HUMIDEX \(arpalombardia.it\)](http://arpalombardia.it)



### **Ministero della Salute**

App Caldo e Salute

[Caldo e Salute - App su Google Play](#)



### **Regione Lombardia**

App Lomb

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

