



AGENZIA REGIONALE DI PROTEZIONE CIVILE  
AREA EMERGENZE E SALA OPERATIVA DI PROTEZIONE CIVILE

Ai Sindaci del Lazio

e, p. c. Alla Prefettura di Roma  
Alla Prefettura di Frosinone  
Alla Prefettura di Latina  
Alla Prefettura di Rieti  
Alla Prefettura di Viterbo

OGGETTO: bollettino delle ondate di calore del Ministero della salute.

Il Ministero della Salute ha pubblicato il bollettino delle ondate di calore al seguente link:

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/bollettiniCaldo.jsp?lingua=italiano&id=4542&area=emergenzaCaldo&menu=vuoto>

Dal predetto bollettino sarà possibile rilevare come per i giorni 7 e 8 luglio sia previsto un codice di allerta arancione in molte zone della Regione Lazio, con conseguente necessità di mettere in atto azioni preventive finalizzate ad informare e, eventualmente, assistere la popolazione.

In questo senso, I Sindaci vorranno diffondere, attraverso ogni mezzo che sia ritenuto utile, il riferito scenario di rischio, stimolando l'adozione, da parte della popolazione, di misure di autoprotezione quali quelle, ad esempio, suggerite dal Ministero della Salute<sup>1</sup>

1. **Non uscire nelle ore più calde:** durante un'ondata di calore, evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).
2. **Migliorare l'ambiente domestico e di lavoro:** la misura più semplice è la schermatura delle finestre esposte a sud e a sud-ovest con tende e oscuranti regolabili (persiane, veneziane) che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. Efficace è naturalmente l'impiego dell'aria condizionata, che tuttavia va usata con attenzione, evitando di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità è sufficiente a garantire il benessere e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. Da impiegare con cautela anche i ventilatori meccanici, che accelerano il movimento dell'aria, ma non abbassano la temperatura ambientale; per questo il corpo continua a sudare. È perciò importante continuare ad assumere grandi quantità di liquidi. Quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato perché non è efficace per combattere gli effetti del caldo.
3. **Bere molti liquidi:** Bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani è necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete. Esistono tuttavia particolari condizioni di salute

<sup>1</sup>

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/dettaglioContenutiCaldo.jsp?lingua=italiano&id=5234&area=emergenzaCaldo&menu=vuoto>

VIA LAURENTINA, 631  
00143 ROMA

[agenziaprotezionecivile@regione.lazio.legalmail.it](mailto:agenziaprotezionecivile@regione.lazio.legalmail.it)

[agenziaprotezionecivile@regione.lazio.it](mailto:agenziaprotezionecivile@regione.lazio.it)

TEL +39. 06.51683507

FAX +39.06.51686417



REGIONE  
LAZIO



(come l'epilessia, le malattie del cuore, del rene o del fegato) per le quali l'assunzione eccessiva di liquidi è controindicata. Se si è affetti da qualche malattia è necessario consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi. È necessario consultare il medico anche se si sta seguendo una cura che limita l'assunzione di liquidi o ne favorisce l'eliminazione.

4. **Moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche**
5. **Fare pasti leggeri:** la digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo.
6. **Vestire comodi e leggeri,** con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche). All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. Proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con filtri UV. Particolare attenzione ai bambini.
7. **In auto,** ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio, anche se la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. In questo caso, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna evitando di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Se ci si deve mettere in viaggio, evitare le ore più calde della giornata (specie se l'auto non è climatizzata) e tenere sempre in macchina una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi.
8. **Evitare l'esercizio fisico** nelle ore più calde della giornata. In ogni caso, se si fa attività fisica, bisogna bere molti liquidi. Per gli sportivi può essere necessario compensare la perdita di elettroliti con gli integratori.
9. **Offrire assistenza a persone a maggiore rischio** (come gli anziani che vivono da soli, i lattanti etc.) e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitino di un intervento. Negli anziani un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute. Controllare la temperatura corporea dei lattanti e bambini piccoli, abbassandola con una doccia tiepida e quando possibile aprire il pannolino
10. **Dare molta acqua fresca agli animali domestici** e lasciarla in una zona ombreggiata.

In via preventiva, poi, codeste amministrazioni vorranno monitorare le situazioni di maggiori fragilità (ad esempio, luoghi di ritrovo di anziani o bambini) ed i contesti nei quali l'impatto dei fenomeni in argomento possa determinare conseguenze potenzialmente pericolose.

In questo senso i Signori Sindaci vorranno valutare l'opportunità di attivare, anche in via preventiva, le strutture operative del volontariato di protezione civile per l'eventuale distribuzione di acqua presso i siti maggiormente esposti quali stazioni, porti, e altri luoghi oggetto di afflusso nelle ore più calde della giornata.

La Sala operativa Regionale resta a disposizione per qualsiasi ulteriore chiarimento e richiesta di supporto.

Il Dirigente  
Carlo Costantini  


Il Direttore  
Carmine Tumello  
