



Ondata di calore

Cosa fare prima, durante e dopo un'ondata di calore intenso. Stampa e tieni insieme al tuo kit.

Prima (preparazione)

- Segui le allerte della Protezione Civile** e i bollettini sulle ondate di calore del Ministero della Salute.
- Fai scorta d'acqua** e di alimenti freschi che non richiedono cottura, così da non accendere fornelli nelle ore più calde.
- Prepara la casa per tenerla fresca:** persiane, tende e tapparelle abbassate sul lato esposto al sole, ventilatori funzionanti e, se hai un climatizzatore, filtri puliti.
- Tieni un elenco dei contatti** di anziani, bambini piccoli e persone fragili da controllare durante i giorni più caldi.

Durante

1. **Bevi spesso**, anche senza sentire sete, e preferisci acqua: evita alcolici, bevande molto zuccherate e caffè in eccesso.
2. **Tieni la casa fresca:** chiudi persiane e tende di giorno sul lato soleggiato e arieggia di notte e al primo mattino, quando l'aria è più fresca.
3. **Evita le ore più calde**, indicativamente dalle 11 alle 18: rimanda all'alba o alla sera attività fisica, spese e spostamenti.
4. **Vestiti leggero**, con tessuti chiari e traspiranti, e proteggi la testa se esci.
5. **Rinfrescati** con docce o panni umidi su collo, polsi e fronte.

Se si prolunga

- Controlla ogni giorno anziani e bambini:** sono i più esposti e possono peggiorare in fretta senza accorgersene.
- Riconosci il colpo di calore e agisci subito:** pelle calda e arrossata, mal di testa forte, nausea, confusione o svenimento. Sposta la persona all'ombra in un luogo fresco, falla sdraiare con le gambe sollevate, rinfrescala con acqua e chiama il **112**.
- Non lasciare mai persone o animali in auto**, nemmeno per pochi minuti: l'abitacolo diventa rovente in fretta.
- Cerca un luogo fresco** nelle ore di punta, anche pubblico (biblioteche, centri commerciali) se in casa non riesci ad abbassare la temperatura.

Dopo

- Continua a idratarti** nei giorni successivi: il corpo recupera con gradualità.
- Ricontrolla le persone fragili** che hai assistito, per assicurarti che stiano bene.
- Rifornisci acqua e scorte** usate, in vista della prossima ondata di calore.

Sicurezza: in emergenza chiama il **112**. Il colpo di calore è un'emergenza medica: se compaiono confusione, perdita di coscienza o pelle calda e secca, raffredda subito la persona e chiama aiuto senza aspettare.

Preparati a un'ondata di calore nella tua zona

Il pianificatore calcola il tuo kit in base a persone e giorni.

pianorifugio.it/pianificatore