

# Proteggiamoci dal Caldo

Guida pratica per affrontare le ondate di calore



Piano aziendale di prevenzione  
degli effetti nocivi del caldo estivo sulla salute

2025

# Premessa

Le ondate di calore rappresentano una seria minaccia per la salute pubblica, aggravata dal costante aumento delle temperature globali.

In particolare, la Sicilia risulta tra le regioni italiane più esposte, non solo per le elevate temperature, ma anche per l'alto rischio di incendi e siccità.

A fronte di ciò, si è registrato un incremento significativo degli accessi al Pronto Soccorso, con un aumento del 4% dei casi totali nel 2024, e un impatto rilevante sulle patologie aggravate dal caldo.

Per far fronte a questa emergenza, il Ministero della Salute ha attivato un sistema nazionale di sorveglianza e allarme in 34 città italiane, incluse Catania, Palermo e Messina.  
In questo contesto, la

prevenzione assume un ruolo fondamentale: questo opuscolo nasce per offrire informazioni utili e pratici consigli per affrontare in sicurezza le ondate di calore, con particolare attenzione alle persone più vulnerabili.

Le ondate di calore rappresentano un vero e proprio pericolo per la salute pubblica. Negli ultimi anni, con l'aumento delle temperature globali, questi eventi sono diventati sempre più frequenti e intensi.

Il Ministero della Salute ha elaborato un piano nazionale per aiutare la popolazione ad affrontare le ondate di calore in modo consapevole e sicuro, attivando dal 2024 anche un "Sistema nazionale di sorveglianza, previsione e allarme per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute", operativo in 34 città tra cui 3 capoluoghi di provincia della Regione Sicilia, Catania, Palermo e Messina.

La Sicilia è fortemente esposta all'emergenza caldo, oltre ad avere un elevato rischio incendi e crescente siccità. Tutto ciò costituisce la

premessa dell'aumento di accessi al Pronto Soccorso pari al 4% del totale nel 2024: le patologie peggiorate o acutizzate a causa del caldo estremo sono l'8% del totale, mentre l'afflusso quotidiano di persone che si sono recate al Pronto Soccorso ammonta a circa 2000 a seguito di Colpo di calore, mentre 4600 per un effetto indiretto del caldo su altre patologie pregresse.

### **ALLORA PUNTIAMO SULLA PREVENZIONE!**

Questo opuscolo vuole essere una guida pratica per informare e suggerire comportamenti corretti per proteggere se stessi e soprattutto le persone più vulnerabili.

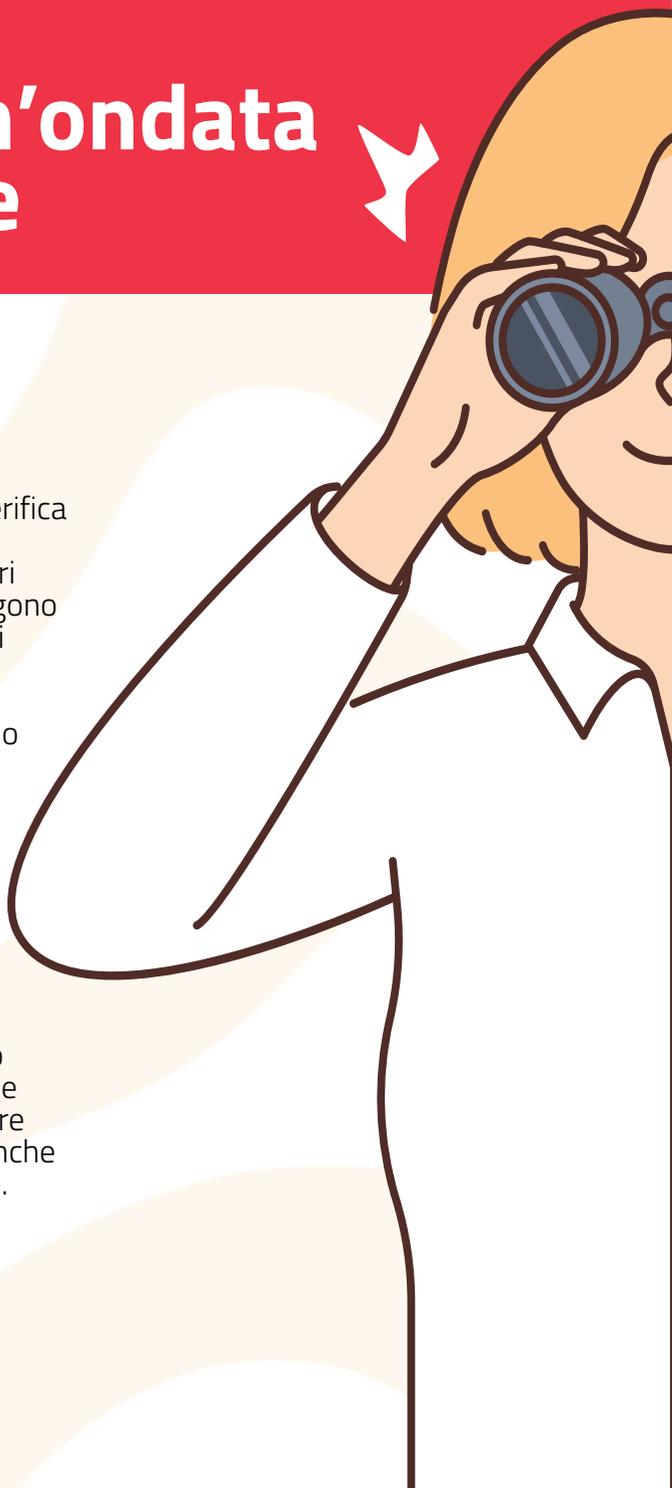
# Cos'è un'ondata di calore



Un'ondata di calore si verifica quando le temperature superano di molto i valori medi stagionali e rimangono elevate per diversi giorni consecutivi.

Non si tratta solo di caldo estivo normale: queste condizioni estreme mettono a dura prova il nostro organismo, soprattutto quando l'umidità è alta e la ventilazione naturale è scarsa.

Le ondate di calore sono particolarmente insidiose perché possono insorgere rapidamente e colpire anche chi gode di buona salute.





# Rischi per la salute

L'esposizione prolungata a temperature elevate può avere conseguenze gravi.

Tra i principali rischi ci sono la disidratazione, che può manifestarsi con sete intensa e secchezza della pelle, e il colpo di calore, una condizione potenzialmente fatale che si verifica quando il corpo non riesce più a regolare la temperatura interna.

Altri rischi includono crampi muscolari dovuti alla perdita di sali minerali e l'aggravarsi di patologie croniche come malattie cardiovascolari e respiratorie, oltre a favorire l'insorgenza di lesioni cutanee e melanomi.

# Chi è più A rischio?

**Non tutti reagiscono allo stesso modo al caldo intenso.**

**Alcune categorie di persone sono più vulnerabili e necessitano di attenzioni particolari.**

**Gli anziani**, ad esempio, hanno una ridotta percezione della sete e un'efficienza minore nella termoregolazione, oltre ad un frequente stato di isolamento sociale che ne aggrava ulteriormente lo stato di fragilità.

**I bambini, specialmente i neonati**, sono esposti perché il loro organismo non ha ancora sviluppato meccanismi efficaci di dispersione del calore.



Anche le persone con patologie croniche e chi assume farmaci che alterano la sudorazione o la percezione del caldo devono prestare molta attenzione.

A rischio anche i **lavoratori esposti a rischio termico**: in merito alla sicurezza sul lavoro l'Ordinanza del Presidente della Regione Sicilia n.1 del 17/7/2024 vieta l'attività lavorativa dalle ore 12.30 alle ore 16.00 per i settori a rischio (agricolo, edile, florovivaistico e affini).

# 10 Consigli utili

Per prevenire gli effetti del caldo, il Ministero della Salute suggerisce alcune semplici ma efficaci precauzioni.

1. Evitare di esporsi al sole nelle ore più calde, tra le 11.00 e le 18.00.
2. Rinfrescare gli ambienti domestici chiudendo tende e persiane durante il giorno. Ventilare l'abitacolo delle auto prima di viaggiare.

**NON LASCIARE MAI IN AUTO  
NEONATI, BAMBINI E  
ANIMALI, NEANCHE PER  
BREVI PERIODI!**

3. Bere spesso, anche in assenza di sete.
4. Evitare alcolici, caffeina in eccesso e bevande troppo zuccherate.

5. Preferire pasti leggeri e ricchi di frutta e verdura.
6. Indossare abiti leggeri, chiari e in tessuti naturali.
7. Fare docce o bagni freschi.
8. Limitare l'attività fisica durante le ore calde.
9. Proteggersi con cappelli e occhiali da sole con filtri UV se si esce.
10. Prestare attenzione alle persone più fragili, offrendo loro assistenza.

# Livelli di rischio e cosa fare



*Ministero della Salute*



Il Ministero della Salute in collaborazione con il emette quotidianamente bollettini che indicano il livello di rischio per le ondate di calore.

Questi livelli vanno da 0 (assenza di rischio) a 3 (rischio molto elevato).

È importante informarsi quotidianamente e adeguare i comportamenti in base ai bollettini.

In caso di livello 3, si raccomanda di rimanere in casa nelle ore calde e di seguire con attenzione tutte le indicazioni preventive.

## **Sistema Nazionale di Previsione e Allarme**

Il sistema HHWWS è un'importante risorsa pubblica che fornisce

previsioni dettagliate sulle ondate di calore in 27 città italiane.

I dati, aggiornati quotidianamente, sono disponibili sul sito del Ministero della Salute e sull'app "Caldo e Salute", permettendo alla popolazione di prepararsi con anticipo.

Sistema di sorveglianza della mortalità giornaliera

Durante le ondate di calore, il Sistema di Sorveglianza della Mortalità Giornaliera monitora in tempo reale i decessi nelle principali città italiane.

Questi dati aiutano le autorità sanitarie a valutare l'impatto del caldo sulla popolazione e ad adottare misure urgenti se necessario.

# Servizi sul territorio



Oltre alle informazioni online, sono attivi numerosi servizi sul territorio, specialmente durante i mesi estivi.

Il numero di pubblica utilità 1500 è disponibile per offrire supporto e consigli utili per affrontare le giornate più calde.

Questo servizio è un punto di riferimento per chi necessita di chiarimenti o assistenza immediata.

L'Azienda Sanitaria Provinciale di Ragusa attiva due punti informativi aziendali 800 04 25 20 e il Call Center ASP 0932 658 758 cui l'utente in difficoltà può chiamare tutti i giorni dalle 09.00 alle 13.00.

In sinergia con i Comuni del territorio l'ASP, attraverso

l'U.O.E.P.S.A. e il S.I.A.V., attiverà incontri di informazione nei Centri Anziani e attraverso un lavoro di rete con gli sportelli dei Servizi sociali comunali, le associazioni, il terzo settore attiverà percorsi di assistenza al fine di raggiungere utenti in condizioni di deprivazione sociosanitaria, fragili, diversamente abili, soggetti soli.

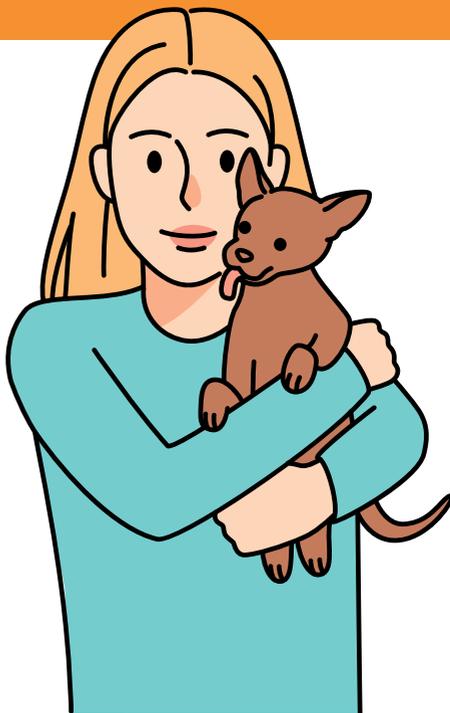
# Proteggere gli animali domestici

**Non dobbiamo dimenticare i nostri amici a quattro zampe.**

Anche loro soffrono il caldo e necessitano di cure particolari.

È fondamentale garantire loro acqua fresca, evitare di portarli fuori durante le ore più calde e non lasciarli mai chiusi in auto o in ambienti poco ventilati.

Proteggere i nostri animali fa parte di un approccio responsabile alla gestione del caldo estivo.



# Informazioni e numeri utili



Numero Verde  
**800 04 25 20**



Call Center ASP  
**0932 658 758**  
*Chiamare tutti i giorni dalle 09.00 alle 13.00*



COT  
**0932 22 40 100**  
*Rivolto ai MMG, Medici Specialisti e stakeholders*



Ministero della Salute  
**salute.gov.it**



Numero Emergenza  
**1500**



## Contributi

Testi: Dott.ssa Daniela **Bocchieri**  
UOEPSA ASP Ragusa  
Dott. Giuseppe **Smecca**  
Dipartimento di Prevenzione ASP Ragusa

Grafica: Dott. Emanuele **Fidone**  
U.O.C. Servizio Informatico e della Transizione Digitale  
ASP Ragusa



