



cod. fiscale e P.IVA 00459830188

COMUNE DI REDAVALLE
PROVINCIA DI PAVIA
C.A.P. 27050

AVVISO ALLA CITTADINANZA – ONDATA DI CALORE

EMERGENZA CALDO

Previsto livello di “DISAGIO FORTE” da giovedì 18 giugno e nei giorni successivi

In base alle previsioni del Servizio Meteorologico Regionale di ARPA Lombardia, sul territorio provinciale sono previste temperature elevate associate ad alti livelli di umidità, condizioni che possono causare importanti disagi per la salute, soprattutto per anziani, bambini, persone fragili e soggetti con patologie croniche.

COSA SIGNIFICA “DISAGIO FORTE”?

L'indice **Humidex** indica il livello di caldo percepito dal corpo umano considerando temperatura e umidità. Il livello di **Disagio Forte** comporta un'elevata probabilità di:

- crampi da calore;
- spossatezza e affaticamento;
- disidratazione;
- colpi di calore e malori.

RACCOMANDAZIONI PER TUTTI I CITTADINI

Proteggiti dal caldo

- Rimani, se possibile, in ambienti freschi, climatizzati o ombreggiati.
- Arieggia gli ambienti nelle ore più fresche della giornata.
- Evita l'esposizione diretta al sole tra le ore **11:00 e le 18:00**.

Bevi frequentemente

- Bevi acqua regolarmente anche in assenza di sete.
- Evita bevande alcoliche e limita quelle zuccherate o contenenti caffeina.



cod.fiscale e P.IVA 00459830188

COMUNE DI REDAVALLE
PROVINCIA DI PAVIA
C.A.P. 27050

Vestiti in modo adeguato

- Indossa abiti leggeri, chiari e traspiranti.
- Utilizza cappello e occhiali da sole quando sei all'aperto.

Attività fisica

- Evita attività fisiche intense e prolungate nelle ore più calde.
- Prediligi le prime ore del mattino o la sera.

Attenzione alle persone fragili

- Controlla frequentemente anziani soli, persone con disabilità e soggetti fragili.
- Non lasciare mai bambini, anziani o animali all'interno di veicoli parcheggiati.

IN CASO DI MALESSERE

Contatta immediatamente il **112** in presenza di:

- perdita di coscienza;
- difficoltà respiratorie;
- stato confusionale;
- febbre elevata;
- sintomi riconducibili a colpo di calore.

Per informazioni e aggiornamenti meteo

ARPA Lombardia – Disagio da Calore

Il Comune invita tutti i cittadini ad adottare comportamenti prudenti per tutelare la propria salute e quella delle persone più vulnerabili.



cod.fiscale e P.IVA 00459830188

COMUNE DI REDAVALLE
PROVINCIA DI PAVIA
C.A.P. 27050