

COMUNICATO STAMPA

PIANO CALDO 2023

**ATS PAVIA: NUMERO VERDE E MAIL DEDICATI AI SOGGETTI PIÙ SUSCETTIBILI ALLE
CONSEGUENZE DELLE ALTE TEMPERATURE**

Pavia, 28 giugno 2023 – Come ogni anno, in stretto raccordo con Regione Lombardia, **ATS Pavia ha attivato il piano caldo** dedicato ad azioni e consigli utili per prevenire le conseguenze delle alte temperature.

Raccomandazioni rivolte soprattutto ai soggetti maggiormente suscettibili per motivi di salute e sociali tra cui **anziani, malati cronici, over 75** non assistiti da una rete familiare o di aiuto, soggetti che abbiano avuto un **ricovero ospedaliero** nell'ultimo anno o che assumano cronicamente alcuni tipi di **farmaci, neonati** e persone che svolgono **esercizio fisico o lavori fisicamente pesanti** e all'aria aperta.

Per tutta l'estate, fino al 31 agosto, è possibile rivolgersi al **numero verde 800 034933** dal lunedì al venerdì dalle ore 09:00 alle ore 13:00. All'indirizzo mail emergenza_caldo@ats-pavia.it è possibile rivolgersi per segnalazioni di difficoltà mentre sul sito web di ATS Pavia è possibile consultare e scaricare ulteriore materiale informativo oltre ad un **decalogo** con semplici **misure di prevenzione e regole da rispettare per ridurre le conseguenze nocive delle ondate di calore** nei soggetti più fragili:

1. Ricordati di bere.
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00).
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

"Le elevate temperature possono causare situazioni di forte disagio fisico, soprattutto tra i soggetti più deboli o suscettibili. Per questo ci tengo a ribadire quanto sia importante seguire i consigli contenuti nel Piano Caldo



2023, semplici comportamenti da mettere in atto nella quotidianità per attenuare le conseguenze debilitanti delle ondate di calore. A questo pratico decalogo si aggiungono ovviamente i contatti attivati dall'ATS, numero verde e indirizzo mail, che vi invitiamo a non trascurare" – conclude il **direttore generale Lorella Cecconami**.

Per maggiori informazioni: <https://www.ats-pavia.it/piano-caldo>