

COMUNICATO STAMPA

PIANO CALDO 2024

ATS PAVIA RACCOMANDA DI FARE ATTENZIONE ALLE ALTE TEMPERATURE E ATTIVA IL NUMERO VERDE DEDICATO AI SOGGETTI PIÙ SENSIBILI. MASSIMA ATTENZIONE AGLI ANZIANI.

Pavia, 16 luglio 2024 – Come ogni anno, in collaborazione con Regione Lombardia, ATS Pavia ha attivato il **piano caldo** che include **azioni e consigli utili per prevenire le conseguenze delle alte temperature**. Le raccomandazioni sono destinate principalmente ai soggetti più vulnerabili per motivi di salute e sociali, tra cui anziani, malati cronici, persone over 75 senza supporto familiare o aiuto, chi ha avuto un ricovero ospedaliero nell'ultimo anno o assume farmaci cronici, neonati e persone che svolgono esercizio fisico o lavori pesanti all'aperto.

Per tutta l'estate, gli operatori di ATS Pavia risponderanno al **numero verde 800 034933**, attivo dal lunedì al venerdì nelle fasce orarie 8:30-13:00 e 13:30-15:30 per fornire consigli e supporto, mentre sul sito web dell'Agenzia di Tutela della Salute è possibile consultare e scaricare ulteriore materiale informativo oltre a un **decalogo** con semplici **misure di prevenzione e regole comportamentali** che possono contribuire a ridurre notevolmente i rischi nocivi delle ondate di calore:

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 alte temperature che stiamo riscontrando in queste settimane possono provocare notevole disagio fisico, soprattutto nei soggetti più vulnerabili. Per questo motivo, ribadisco l'importanza di seguire le indicazioni del Piano Caldo 2024, che contiene comportamenti semplici da adottare ogni giorno per ridurre gli effetti



debilitanti delle ondate di calore. A questo pratico elenco di consigli si aggiunge il numero verde messo a disposizione dall'ATS, che vi invitiamo a utilizzare senza esitazione – conclude il **direttore generale Lorella Ceconami**.

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