



**ZONA SOCIALE N. 12**  
**COMUNE CAOFILA ORVIETO**  
**ALLERONA – BASCHI – CASTEL GIORGIO – CASTEL VISCARDO- FABRO – FICULLE – MONTECCHIO –**  
**MONTEGABBIONE – MONTELEONE D'ORVIETO – PARRANO - PORANO**

# Emergenza calore 2026

## Consigli e precauzioni per difendersi dal caldo ed evitare il colpo di calore

In caso di innalzamento elevato delle temperature e/o di ondate di calore per più giorni consecutivi, tutta la popolazione corre rischi per la propria salute, ma in modo particolare devono prestare maggiore attenzione coloro che:

- **Hanno un'età superiore ai 65 anni**
- **Sono soggetti portatori di malattie croniche quali malattie cardiovascolari o respiratorie**
- **Sono soggetti che assumono farmaci o sostanze in grado di modificare la percezione del calore o la termoregolazione**
- **Sono neonati o bambini al di sotto di 1 anno di vita**
- **Sono affetti da patologie mentali**
- **Sono in sovrappeso**



allegatoA)

## INFORMAZIONI GENERALI PER LA POPOLAZIONE

Le **ondate di calore** sono condizioni meteorologiche estreme che si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associati a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione; tali condizioni rappresentano un rischio per la salute della popolazione. Un'ondata di calore è definita in relazione alle condizioni climatiche di una specifica città e non è quindi possibile individuare una temperatura-soglia di rischio valida a tutte le latitudini.

Il **colpo di calore**, o Ipertermia, è un disturbo provocato da un rapido aumento della temperatura corporea che si verifica in particolari condizioni climatiche: caldo molto intenso, alti tassi di umidità, mancanza di ventilazione. La presenza di tali condizioni può alterare i meccanismi deputati alla termoregolazione, con la conseguenza che **il nostro organismo non riesce a disperdere il calore interno**, come accade normalmente per mezzo della sudorazione e della vasodilatazione cutanea. In presenza di un colpo di calore, la temperatura interna può superare i **40°C**, mentre la cute diventa calda e disidratata. È necessario intervenire tempestivamente perché i danni possono essere molto gravi e causare la morte.

La **disidratazione** è una condizione che si manifesta quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella assunta. Normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno. L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando:

- è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione
- si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea
- una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete, come nel caso di bambini piccoli ed anziani.
- in caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi). *(Fonte Ministero della Salute)*

### Alcuni consigli per limitare il disagio da ondate di calore

- Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza dello stimolo della sete;
- Evitare di bere alcolici, bevande gassate e troppo zuccherate;
- Mangiare molta frutta e verdura, fare pasti leggeri, evitando cibi troppo caldi;
- Evitare di uscire tra le 12 e le 17: oltre ad essere le ore più calde della giornata sono anche quelle con i livelli più elevati di ozono;
- Vestirsi con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque di fibre naturali;
- Fare bagni o docce con acqua tiepida;
- Usare tende o chiudere le imposte di casa nelle ore più calde, limitando l'uso di forno e fornelli che possono contribuire ad aumentare la temperatura di casa;
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria; se si utilizzano condizionatori/climatizzatori è importante pulirne i filtri periodicamente e regolare la loro temperatura a 25 – 27 °C, e comunque non troppo bassa rispetto a quella esterna, in modo da evitare bruschi sbalzi di temperatura;
- Non lasciare mai nessuno, neanche per periodi brevi, in auto parcheggiata al sole;
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare;
- Se si è affetti da diabete o ipertensione o da altre patologie che implicano l'assunzione continua di farmaci consultare il proprio medico per conoscere eventuali reazioni provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco; inoltre non interrompere o sostituire di propria iniziativa le terapie farmacologiche in atto;
- Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto o anziano, assicurarsi che non sia troppo vestito;
- E' bene avere a disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia.

allegatoA)

## **ATTENZIONE in caso di vertigini, senso di instabilità, mal di testa, difficoltà respiratorie è meglio chiamare il proprio medico di famiglia**

Nel caso di crampi, si consiglia di cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco ed assumere liquidi.

### **EMERGENZE SANITARIE**

Se si sospetta un malore grave telefonare subito al 118.

Nelle giornate di sabato e prefestivi, domenica e festivi è attiva la Guardia Medica o Servizio di Continuità' Assistenziale dalle ore 8.00 alle ore 20.00. Il Servizio di **Guardia Medica** è inoltre attivo tutte le notti dalle ore 20.00 alle ore 8.00 del giorno successivo.

### **PROTEZIONE SOCIO-SANITARIA**

Inoltre si ricorda alla cittadinanza tutta che in caso di necessità è possibile contattare, oltre i servizi sanitari e il proprio medico di fiducia, anche l'Ufficio della Cittadinanza al n. 0763/306730 e il Servizio di Protezione Civile di ogni singolo comune.

## **PER CHI RIMANE IN CITTA' ...**

Tutti i cittadini che risiedono nei Comuni della Zona Sociale n. 12, in ogni caso, possono usufruire delle strutture dei Centri Sociali dotati di impianti di condizionatori d'aria.

#### **COMUNE DI ORVIETO:**

- Centro Anziani di Orvieto: via Pecorelli n. 15 - tel. 0763/343270
- Centro Anziani e Pensionati di Ciconia: via degli Aceri n. 25 - tel. 0763/390046
- Centro Anziani Sferracavallo: via Tevere n. 36 – tel. 0763/342397
- Centro Anziani Canale di Orvieto: P.zza Sirio n. 1 – tel. 0763/29330

#### **COMUNE DI PORANO:**

- Centro Sociale Anziani: Corso V. Emanuele n. 15 – Tel. 0763/374104

#### **COMUNE DI CASTEL GIORGIO:**

- Centro Sociale Anziani: via Marconi n. 11 – tel. 0763/627910

#### **COMUNE DI CASTELVISCARDO:**

- Centro Anziani: Loc. prato – tel. 0763/360046

#### **COMUNE DI BASCHI:**

- Centro sociale Anziani: via dell'Annunziata n. 2 – tel. 0744/957679

#### **COMUNE DI FICULLE:**

- Centro Sociale Anziani: P.zza Cola di Rienzo n. 20 – tel. 0763/886311

#### **COMUNE DI FABRO:**

- Casa Quartiere “La Meglio Gioventù” - Diurno per anziani: via F. Parri n. 6 – tel. 3388921697/3291757355

Rimane inoltre attivo il monitoraggio attraverso l'ufficio della Cittadinanza e il servizio Adi della Usi Umbria2.

## ONDATE DI CALORE.....COME DIFENDERSI!



### NON USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE

Meglio al mattino presto o nel tardo pomeriggio.

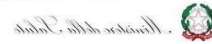
Consiglio: chiudere le imposte durante le ore centrali per mantenere una temperatura più fresca all'interno.

### BERE MOLTA ACQUA

Consiglio: acqua fresca, non gelata.



oblicofitvog.stufie.www



### CONSUMARE PASTI LEGGERI

Consumare frutta e verdura di stagione. Evitare cibi elaborati (fritti, cibi molto salati o molto zuccherati e grassi ecc...), evitare il consumo di alcol. Consiglio: assumere cibi a temperatura ambiente, né troppo caldi né troppo freddi



### ATTENZIONE A COME VESTIRSI

Indossare vestiti larghi, leggeri e comodi, in fibre naturali e di colore chiaro; usare cappelli e occhiali da sole. Rinfrescarsi spesso inumidendo polsi e fronte con acqua fresca



**ZONA SOCIALE N. 12  
COMUNE CAPOFILA ORVIETO**

**ALLERONA – BASCHI – CASTEL GIORGIO – CASTEL VISCARDO- FABRO – FICULLE – MONTECCHIO –  
MONTEGABBIONE – MONTELEONE D'ORVIETO – PARRANO - PORANO**



# Piano Calore 2026

**EMERGENZA CALORE**

## **EMERGENZA CALORE**

### **OBIETTIVI, SOGGETTI INTERESSATI E CONSIGLI UTILI PER EVITARE DANNI DERIVANTI DA ONDATE IMPROVVISE DI CALORE.**

I Comuni della Zona Sociale n. 12, in collaborazione con la Usl Umbria2 – Distretto di Orvieto e il Servizio di Protezione Civile Comunale, facendo seguito e in ottemperanza a quanto stabilito negli anni precedenti dalla regione Umbria - predispongono le “**Linee di azione e direttive per l'emergenza calore 2026**” – **attive dal 15 maggio e fino al 15 settembre 2026** - per la prevenzione della salute da eventuali ondate di calore durante l'estate, con l'obiettivo di definire misure di sorveglianza e di risposta da attuare in periodi stagionali caratterizzati dall'innalzamento delle temperature al di sopra della media stagionale.

Proprio per fronteggiare i rischi dell'afa il Ministero della Salute, anche quest'anno, dà mandato ai Comuni, di concerto con le Asl e le strutture di Protezione Civile, affinché adottino le misure necessarie per tutelare la salute delle fasce di popolazione a rischio quali bambini, anziani e persone affette da patologie croniche e/o degenerative.

I Comuni della Zona Sociale n. 12, attraverso l'Ufficio della Cittadinanza, in previsione dell'innalzamento delle temperature al di sopra della media stagionale, e, al fine di prevenire e contenere i danni alla salute causati da eventuali ondate di calore, predispongono un piano di interventi invitando i cittadini a seguire le linee guida per un'estate sicura.

In modo particolare, le indicazioni si rivolgono a soggetti anziani di età superiore ai 65 anni, portatori di malattie croniche quali malattie cardiovascolari o respiratorie, soggetti che assumono farmaci o sostanze in grado di modificare la percezione del calore o la termoregolazione, neonati e bambini al di sotto di 1 anno di vita, pazienti affetti da patologie mentali e persone in sovrappeso; in linea generale però le norme sono valide per tutta la popolazione.

La Zona Sociale n. 12 si è dotato di un piano di interventi relativo i 4 livelli di emergenza individuati dalla Regione Umbria; ad ogni livello corrispondono i vari interventi che vengono messi in atto di concerto con gli altri attori coinvolti nel suddetto Piano.

### **INFORMAZIONI GENERALI**

Le **ondate di calore** sono condizioni meteorologiche estreme che si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associati a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione; tali condizioni rappresentano un rischio per la salute della popolazione. Un'ondata di calore è definita in relazione alle condizioni climatiche di una specifica città e non è quindi possibile individuare una temperatura-soglia di rischio valida a tutte le latitudini.

Il **colpo di calore**, o Ipertermia, è un disturbo provocato da un rapido aumento della temperatura corporea che si verifica in particolari condizioni climatiche: caldo molto intenso, alti tassi di umidità, mancanza di ventilazione. La presenza di tali condizioni può alterare i meccanismi deputati alla termoregolazione, con la conseguenza che **il nostro organismo non riesce a disperdere il calore interno**, come accade normalmente per mezzo della sudorazione e della vasodilatazione cutanea. In presenza di un colpo di calore, la temperatura interna può superare i **40°C**, mentre la cute diventa calda e disidratata. È necessario intervenire tempestivamente perché i danni possono essere molto gravi e causare la morte.

La **disidratazione** è una condizione che si manifesta quando la quantità di acqua persa dall'organismo è maggiore di quella assunta. Normalmente si devono assumere tra 1,5 e 2 litri di acqua al giorno. L'organismo si disidrata e incomincia a funzionare male quando:

- è richiesta una quantità di acqua maggiore come in caso di alte temperature ambientali per via della sudorazione
- si perdono molti liquidi, come in caso di febbre, vomito e diarrea
- una persona non assume volontariamente acqua a sufficienza in mancanza di stimolo della sete, come nel caso di bambini piccoli ed anziani.
- in caso di assunzione di farmaci che possono favorire l'eliminazione di liquidi (per esempio diuretici, lassativi). (*Fonte Ministero della Salute*)

## **I LIVELLI DI EMERGENZA**

### **Livello 0 – NORMALE**

In questa fase, che è relativa alla predisposizione delle attività da attuare per poter affrontare i livelli di allerta successivi, l'Ufficio della Cittadinanza attua:

- L'identificazione delle persone ad alto rischio soggette a subire i danni di una ondata di calore; questa attività avviene di concerto con i Centri di Salute del Distretto incrociando i dati in possesso.
- Attività informativa: comunicati stampa, volantino informativo distribuito presso i centri anziani del territorio, le farmacie, gli studi medici, nelle famiglie in occasione delle visite domiciliari delle assistenti sociali; sul volantino vengono riportati i possibili rischi e i rimedi raccomandati. Inoltre vengono inseriti tutti i luoghi individuati dai Comuni (in particolare i centri anziani) dove è possibile recarsi qualora le condizioni climatiche diventino insostenibili nella propria abitazione; tutte le strutture in elenco, di cui vengono forniti indirizzo e recapito telefonico, sono dotate di impianto di condizionamento.
- Contatti e collaborazioni con i referenti delle strutture predisposte all'accoglienza d'emergenza per la verifica delle stesse.

### **Livello 1 – ATTENZIONE**

- Rinnovo della comunicazione informativa soprattutto alle persone maggiormente a rischio
- Individuazione, di concerto con i servizi del Distretto, delle persone più fragili e a rischio
- Allerta delle strutture già individuate per l'accoglienza dei soggetti a rischio  
Si veda anche l'Allegato A)

### **Livello 2 – ALLARME**

- Aggiornamento della mappa dei soggetti a rischio e verifica dello stato di comprensione delle misure di protezione
- Invito ai soggetti a rischio a contattare il medico di base per la verifica dello stato di salute e le eventuali terapie
- Attivazione del servizio di trasporto per gli eventuali trasferimenti dei soggetti nelle strutture individuate  
Si veda anche l'Allegato A)

### **Livello 3 – ONDATA DI CALORE**

- Trasporto dei soggetti a rischio nelle strutture predisposte all'accoglienza

- Attivazione del personale, della cooperativa sociale convenzionata, addetto al monitoraggio delle persone ospitate nelle strutture
- Attivazione del servizio mensa presso ospedale e strutture di accoglienza con la fornitura dei pasti tramite la ditta che gestisce la mensa ospedaliera
- Attivazione della sorveglianza e dell'assistenza, di concerto con il servizio ADI, delle persone non autosufficienti e non trasportabili

I referenti dei Comuni della Zona saranno attivati in tutti i livelli per le proprie competenze.

