

LE ONDATE DI FREDDO

Da recenti studi pubblicati, dal legame tra il riscaldamento globale degli ultimi decenni e l'aumento degli eventi di freddo estremo, si osserva un conseguente incremento giornaliero di mortalità nelle categorie a rischio, fino a 20 giorni successivi all'esposizione al freddo. Infatti, le temperature elevate del Pacifico influiscono sull'aria che arriva dalla Siberia, ne favoriscono la risalita e modificano così le condizioni della stratosfera, influenzando l'arrivo di repentine ondate di freddo dall'area artica. Le ondate di freddo estremo provocano danni e disagi, con importanti ripercussioni sociali e sanitarie sulla popolazione.

scopri di più su
cri.it/ondatefreddo
cittaclima.it



CONSULTA UN MEDICO SE AVVERTI I SEGUENTI SEGNI

- alterazione della colorazione della cute (in genere le dita);
- sensazione di intorpidimento e prurito alle estremità (mani e piedi) o alle orecchie;
- difficoltà a camminare, parlare e rimanere concentrati;
- confusione mentale;
- senso di svenimento e/o perdita di conoscenza.



IN CASO DI EMERGENZA CHIAMARE IL 112 O 118

distendere la persona in un luogo caldo ma lontano da una fonte diretta di calore, non dare da bere alcolici, preveni la possibilità di trauma, e scalda delicatamente le estremità corporee.

un progetto di

in collaborazione con



Croce Rossa Italiana



LEGAMBIENTE

CRESCE IL FREDDO CRESCE LA PREVENZIONE

Campagna di
prevenzione
e di informazione
contro gli effetti
delle ondate
di freddo



La **PREVENZIONE** degli effetti negativi delle ondate di freddo è possibile! Alcuni interventi preventivi, infatti, possono ridurre considerevolmente l'impatto di questi fenomeni. È necessario, quindi, mettere in atto sia **azioni preventive** che **operative** contro tale fenomeno.

CATEGORIE MAGGIORMENTE A RISCHIO:

- persone senza dimora;
- lavoratori all'aperto;
- neonati e bambini piccoli;
- anziani;
- persone con malattie cardiovascolari, endocrine, respiratorie, o muscolari;
- persone con disturbi mentali o neurologici;
- persone in gravidanza.

SCALDATI CON CIBO E BEVANDE



- **assumi pasti caldi** durante la giornata, integrando con molta frutta e verdura che contengono vitamine e sali minerali;
- **bevi almeno 2 litri di liquidi al giorno**, prediligendo bevande calde come tè e tisane, o anche semplici spremute d'arancia;
- **modera l'assunzione di alcolici e superalcolici.**



PROTEGGITI DAL FREDDO IN CASA

- la temperatura ideale per le proprie abitazioni è **21 °C** con un'umidità indicativa del 45%, e con 1 °C in meno puoi risparmiare anche sulla bolletta;
- **non stare troppo vicino alle fonti di calore**
- **evita dispersioni di calore** mantenendo chiusi i locali inutilizzati e isolate porte e finestre;
- **mantieni i contatti con parenti o conoscenti anziani che vivono soli** e verifica abbiano alimenti e medicine;
- fai **arieggiare gli ambienti** mezz'ora al giorno a riscaldamento spento senza sprecare energia inutilmente;
- **revisiona la caldaia** e, se possibile, sostituiscila con tecnologie più efficienti e meno inquinanti, che usufruiscono anche di incentivi.



PROTEGGITI DAL FREDDO FUORI CASA

- **esci nelle ore più calde**, dopo le 11 e prima delle 18;
- **evita gli spostamenti e i lunghi viaggi** in caso di ghiaccio e/o neve;
- segnala ai **servizi sociali** chi ha bisogno e i senza dimora;
- **indossa indumenti e accessori adatti alle basse temperature e al vento** proteggendo volto, labbra e mani, anche utilizzando creme e balsamo labbra;
- **porta con te alimenti e acqua a sufficienza, coperte, abiti caldi, e le medicine che prendi abitualmente;**
- **informati** sulle condizioni meteo, della viabilità, anche pubblica;
- **assicurati che la vettura sia in perfette condizioni**, con il pieno di carburante e catene a bordo.

per **sostegno, assistenza e informazioni** chiama il

Numero Verde

800 065510