Modo Refugio

THE PLAYBOOK

# Ondata di calore

Il termometro non scende

Versione online aggiornata

**16:00 · UN APPARTAMENTO SENZA ARIA CONDIZIONATA** 16:00. Il termometro sul balcone segna 43. Dentro 33, e di notte non scende sotto i 29. Il ventilatore smuove solo aria calda. Tua madre, 81 anni, vive da sola a due isolati. Stamattina ha detto che stava «bene, un po' stanca». Da allora non risponde al telefono. Hai la testa pesante. La bocca secca, e non ricordi quando hai bevuto l'ultima volta. **Il caldo non avvisa. Per questo devi giocare d'anticipo.**

## Prima di tutto

1. **Bevi acqua** spesso, anche senza sete. Evita l'alcol.
2. Chiudi **tapparelle e finestre** di giorno; apri e crea corrente di notte.
3. Evita di uscire e di fare sforzi nelle **ore centrali** (11–18).
4. **Chiama o vai a trovare** gli anziani che vivono da soli.
5. Se qualcuno è **confuso, ha la pelle bollente o perde conoscenza**: 112 e raffreddarlo subito.

## 1 All'avviso

GIORNO 0

- [ ] Controlla il bollettino e organizzati: spesa e passeggiate al mattino presto o la sera.
- [ ] Prepara la casa: tende da sole, tapparelle, tende chiare, ventilatori puliti.
- [ ] Riempi bottiglie d'acqua e tieni del ghiaccio nel congelatore.
- [ ] Chiedi al medico o al farmacista se qualcuno dei tuoi farmaci aumenta il rischio con il caldo (diuretici, alcuni antipertensivi o psicofarmaci) e come conservarli.
- [ ] Informati sui luoghi climatizzati aperti al pubblico nel tuo Comune (biblioteche, centri anziani, spazi comunali).

## 2 Ogni giorno di caldo

GIORNO PER GIORNO

- [ ] **Bevi con regolarità. Anziani e bambini piccoli non sempre sentono la sete: offri loro acqua spesso.**
- [ ] Mangia leggero: frutta, verdura, insalate, piatti freddi.
- [ ] Vesti abiti chiari, larghi e di fibre naturali; cappello e crema solare se esci.
- [ ] Docce o panni di acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea.
- [ ] **Non lasciare mai nessuno (bambini, anziani, animali) in un'auto parcheggiata, nemmeno per pochi minuti.**
- [ ] Porta fuori il cane presto o la sera e controlla che l'asfalto non scotti (prova con il dorso della mano).

## 3 Se qualcuno sta male

COLPO DI CALORE

- [ ] **Segnali d'allarme: temperatura corporea molto alta, pelle calda e secca o molto sudata, confusione, forte capogiro, vomito o perdita di conoscenza. Chiama il 112.**
- [ ] In attesa dei soccorsi: portalo all'ombra o in un luogo fresco, allenta i vestiti e raffreddalo con acqua, panni bagnati e aria.
- [ ] Se è cosciente e riesce a deglutire, dagli acqua a piccoli sorsi. Altrimenti non dargli nulla.
- [ ] Crampi o spossatezza senza confusione: riposo al fresco, acqua e sorveglianza; se non migliora entro un'ora, dal medico.

### NON fare

- ✕ Fare sport o lavori pesanti nelle ore più calde.
- ✕ Lasciare qualcuno in un'auto chiusa.
- ✕ Bere alcolici o bevande molto zuccherate per rinfrescarti.
- ✕ Usare il ventilatore come unica misura quando in casa si superano i 35 °C: spostati in un luogo più fresco.
- ✕ Sospendere o modificare i farmaci di tua iniziativa.

### Numeri utili

| | |
|---|---|
| Italia | **112** |
| Svizzera | **112** |
| San Marino | **112** |

I miei contatti: _____

Punto di ritrovo: _____

## Cosa tenere a portata di mano

### Base

- [ ] Acqua in bottiglia e bottiglie nel congelatore CONSIGLIATO
- [ ] Ventilatore (o due) e tapparelle/tende da sole in buono stato CONSIGLIATO
- [ ] Termometro da interno per capire quando la casa diventa un rischio CONSIGLIATO
- [ ] Elenco dei luoghi climatizzati del tuo Comune

### Avanzato

- [ ] Power station per tenere acceso un ventilatore se salta la corrente CONSIGLIATO
- [ ] Pellicole riflettenti o tende da sole esterne sulle facciate al sole CONSIGLIATO
- [ ] Ventilatori USB a batteria per le camere da letto CONSIGLIATO
- [ ] Piano di controllo quotidiano per gli anziani di famiglia

modorifugio.it/playbook/ondata-di-calore/ · Revisionato il 22 novembre 2026

Informazioni divulgative. Segui sempre le indicazioni della Protezione Civile e del 112.