

EMERGENZA CALDO 2026 - PIANO OPERATIVO E CONSIGLI PER AFFRONTARE IL CALDO E LE ONDATE DI CALORE DELLA STAGIONE ESTIVA





PIANO DEGLI INTERVENTI PER L'ANNO 2026 DI TUTELA DELLA POPOLAZIONE FRAGILE DAI FATTORI CLIMATICI DELL'ATS DI PAVIA

Il caldo molto intenso, associato a elevati tassi di umidità e assenza di ventilazione, può causare disturbi di varia gravità come disidratazione, stress da calore, fino allo svenimento e al colpo di calore.

Alcuni soggetti risultano maggiormente suscettibili per ragioni riconducibili a particolari condizioni personali, sociali, lavorative e di salute:

- Gli **anziani** sono i soggetti più a rischio essendo il loro organismo meno efficiente nel percepire la disidratazione e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura
- I **malati cronici** e, in particolare, i malati di malattie croniche polmonari e cardiovascolari, diabete, malattie neurologiche come il morbo di Parkinson e le demenze
- **Soggetti che vivono in abitazioni esposte a forte insolazione**, con ventilazione insufficiente o priva di condizionamento
- **Soggetti di età superiore a 75 anni che non siano assistiti da una rete familiare** e di aiuto per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi
- **Soggetti che abbiano avuto un ricovero ospedaliero** nell'ultimo anno per patologie croniche o che assumano cronicamente alcuni tipi di farmaci
- I **neonati** che, per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico
- Persone di qualsiasi età che facendo **intenso esercizio fisico** o svolgendo **lavori fisicamente pesanti all'aria aperta** si disidratano più facilmente degli altri e non compensano adeguatamente la disidratazione con l'assunzione di liquidi.

10 consigli per vincere il caldo

Una serie di semplici misure di prevenzione può contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore. Si tratta di poche regole comportamentali in grado di limitare l'esposizione alle alte temperature, facilitare il raffreddamento del corpo ed evitare la disidratazione, ridurre i rischi nelle persone più fragili (persone molto anziane, persone con problemi di salute, che assumono farmaci, neonati e bambini molto piccoli).

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 copriti 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.

Per ulteriori approfondimenti consultare il materiale informativo:

- [Opuscolo regionale "Solo il bello del caldo"](#)
- [Dieci consigli utili \(Ministero della Salute\)](#)
- [Farmaci & Estate Guida pratica dell'AIFA](#)
- [Approfondimenti del Ministero della Salute](#)
- [Piano Operativo Nazionale per la previsione e la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute](#)

Anticipa le ondate di calore: consulta i bollettini aggiornati

La consultazione preventiva del bollettino che preannuncia l'arrivo di una ondata di calore è fondamentale per adottare le precauzioni da parte dei soggetti a

rischio.

Il bollettino meteorologico è fornito sia a livello nazionale sia dal Servizio Meteorologico Regionale di Arpa Lombardia.

Di seguito i link ai bollettini aggiornati nazionale e regionale:

- [Bollettini delle ondate di calore](#)
- [Bollettino Humidex di previsione del disagio da calore sul sito ARPA Lombardia del Servizio Meteorologico Regionale](#)

Consigli per i lavoratori outdoor

I lavoratori possono essere esposti, per la mansione loro assegnata, a temperature ambientali elevate ed essere quindi maggiormente a rischio di sviluppo di disturbi associati al caldo.

Di seguito sono riportate indicazioni mirate ai lavoratori, con specifiche per il settore produttivo:

- [Prevenzione dei rischi legati allo stress da caldo per i lavoratori](#)
- [Lavorare in presenza di temperature elevate: orientamenti per i luoghi di lavoro](#)
- [Microclima - miniguia sul rischio stress da calore nel settore edile](#)
- [Informazione, formazione e addestramento rischio da stress da calore e da](#)

leggi di meno ^

Allegati



Ultimo aggiornamento: 17/06/2026

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Pavia

ATS PAVIA

Via Indipendenza, 3 - 27100 Pavia

Email protocollo@pec.ats-pavia.it

C.F./P.I. 02613260187

[Tel. 0382.4311](tel:0382.4311)