

# Temperature in aumento, il messaggio virale fake ed il vero piano di Protezione Civile

E' diventato virale in poco tempo il messaggio social su prossime ondate di calore a Siracusa ed in provincia. Condivisioni su condivisioni su Facebook e poi nei gruppi Whatsapp. Pur essendo vero che gli esperti prevedono un ulteriore aumento delle temperature, non è stata per il momento diramata alcuna allerta ufficiale da parte della Protezione Civile.

Quel messaggio ha allarmato e creato confusione, pur contenendo in alcuni passaggi consigli corretti e condivisibili. Ma in molti ha generato il convincimento che si trattasse di comunicazione ufficiale degli enti preposti e da toni peraltro allarmanti. Non è così, pur non essendo del tutto una fake.

Per maggiore sicurezza dei cittadini, vi ricordiamo che il Comune di Siracusa si è dotato di un piano di Protezione Civile disponibile anche online e facilmente consultabile ([clicca qui](#)). E contiene vademecum utili per fronteggiare qualunque eventuale emergenza, inclusa quella dovuta ad ondate di calore.

In linea di massima, il piano prevede l'attivazione del Coc, il raccordo costante con l'Asp, informazioni costanti rivolte alla popolazione e il monitoraggio costante dei dati in città. A pagina 24, per la precisione, sono riportate alcune norme di comportamento. Le riportiamo per conoscenza:

- Evitare di uscire e soprattutto di svolgere attività fisica intensa all'aperto nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11.00 alle ore 19.00).

- Non rimanere all'interno di auto parcheggiate al sole.
- Se possibile recarsi, qualche ora al giorno, in zone ventilate o dotate di aria condizionata.
- Ripararsi la testa dal sole con un cappello, ed in auto usare tendine parasole.
- Bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due al giorno (di acqua o bibite analcoliche e possibilmente poco zuccherate), anche se non se ne sente l'apparente necessità.
- Assumere liquidi con regolarità: ad esempio, prendere una bottiglia di acqua da un litro (va bene bere anche l'acqua del rubinetto, in caso di emergenza) ed ogni tanto berne un bicchiere durante la giornata, oppure stabilire delle abitudini come una spremuta od un succo di frutta al mattino, un tè al pomeriggio ed una camomilla alla sera.
- Durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
- Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde od alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.
- Consumare dei pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta. Ridurre la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.
- Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
- Non devono essere modificate o sospese le terapie farmacologiche in atto, senza consultare, previamente, il proprio medico di fiducia.
- Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico di fiducia.

- Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati o molto accaldati in un grande magazzino con l'aria condizionata).
- Non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.
- Le persone affette da diabete devono esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minor sensibilità al dolore.
- In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare la temperatura.
- Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche da aggiungere a fini precauzionali.

foto tratta dal web