



ONDATE DI CALORE

Sono condizioni climatiche con temperature insolitamente elevate per il territorio che provocano le ondate di calore.

La definizione tiene conto della temperatura percepita e non della temperatura reale, in quanto un'elevata umidità e la ventilazione debole o assente aumentano il disagio fisiologico dovuto alle temperature estive.

Si fa anche riferimento al clima locale, una temperatura percepita come eccessiva in una regione può non esserlo in un'altra area geografica. Anche un acclimatamento non graduale ad elevate temperature può portare disagio.

In Piemonte le ondate di calore estivo sono in genere legate all'espansione dell'anticiclone africano verso

l'Europa centrale, che porta aria afosa. In altri casi sono invece determinate dalla presenza dell'anticiclone delle Azzorre sull'Europa occidentale, o anche dalla fusione dei due anticloni in un'unica grande area di alta pressione.

Durante un'ondata di calore possono verificarsi temporali anche molto forti, che generalmente determinano un breve e limitato abbassamento delle temperature, ma favoriscono l'aumento dell'umidità con una crescente percezione dell'afa.

Il riscaldamento globale e i cambiamenti climatici sembrano aumentare la frequenza e l'intensità delle ondate di calore.

COSA PUÒ SUCCEDERE?

▲ Le ondate di calore aumentano il rischio di incendi boschivi o forti temporali.

▲ Mal di testa, debolezza, nausea, temperatura corporea elevata, sete, perdita di coscienza, confusione mentale, crampi muscolari, dolori al torace, tachicardia, sono i principali sintomi di malessere provocati dalle ondate di calore.



COSA POSSIAMO FARE?

- ▶ Beviamo molta acqua, evitiamo alcolici, bibite ghiacciate, gassate e zuccherate.
- ▶ Consumiamo pasti leggeri, meglio frutta e verdura.
- ▶ Non usciamo nelle ore più calde ed evitiamo attività sportiva intensa.
- ▶ Chiudiamo le imposte esterne e le tende di giorno.
- ▶ Rinfreschiamo la casa con ventilatori o condizionatori e arieggiamo la casa di notte.
- ▶ Indossiamo abiti comodi e leggeri, meglio lino o cotone, di colori chiari.
- ▶ Non lasciamo persone o animali nell'auto parcheggiata al sole.
- ▶ Teniamo a portata di mano una lista di numeri utili da contattare in caso di necessità.
- ▶ Informiamoci sulle previsioni del tempo e consultiamo i "Bollettini sulle ondate di calore" sul sito www.arpa.piemonte.it.
- ▶ Restiamo in ascolto di notiziari e comunicati delle autorità.
- ▶ In caso di prevista interruzione della fornitura d'acqua, facciamone una scorta preventivamente.