



Comune di Cessalto
(Provincia di Treviso)

COMUNE DI **CESSALTO**



Piano Comunale d'Emergenza **OPUSCOLO INFORMATIVO**

Opuscolo informativo rivolto alla popolazione del Comune di Cessalto, contenente i tipi di rischio che possono verificarsi all'interno del territorio comunale e le norme di autoprotezione da conoscere per affrontare le situazioni di pericolo



SOMMARIO

- 1. La Protezione Civile**
- 2. Rischio Idraulico**
- 3. Rischio Sismico**
- 4. Rischio Sostanze Tossico – Nocive**
- 5. Rischio Incendi**
- 6. Rischio Black-out Elettrico**
- 7. Rischio Eventi Atmosferici Avversi**
- 8. Rischio Bolle di Calore**

Numeri utili



1 LA PROTEZIONE CIVILE

Cos'è la Protezione Civile?

Definire in poche righe il complesso mondo della Protezione Civile, dei suoi compiti e delle sue attività è alquanto arduo e difficile. Anticamente, la Protezione Civile era intesa come un'attività di soccorso alla popolazione colpita da un evento calamitoso, quale un terremoto, un'alluvione, una frana, ecc. Si trattava cioè di una attività, svolta da persone dotate di un forte senso civico, successivamente all'evento.

Ai giorni nostri, la Protezione Civile è intesa come l'insieme delle attività di **PREVISIONE** e **PREVENZIONE** delle ipotesi di rischio, di **SOCCORSO** alle popolazioni sinistrate e di **SUPERAMENTO DELL'EMERGENZA** al fine di tutelare l'integrità della vita, i beni, gli insediamenti e l'ambiente dai danni o dal pericolo di danni derivanti da calamità naturali, da catastrofi e da eventi calamitosi.

Volendo dare una definizione un po' più articolata, possiamo dire che: *“la Protezione Civile è un insieme coordinato di attività volte a fronteggiare eventi straordinari che non possono essere affrontati dalle singole forze ordinarie”*.

Cosa si intende per attività di Previsione e Prevenzione delle ipotesi di rischio?

Innanzitutto occorre definire il concetto di **RISCHIO**.

Per **RISCHIO** si intende il valore atteso delle perdite umane, dei feriti, dei danni ai beni materiali e degli sconvolgimenti alle attività economiche di un centro abitato, dovute al verificarsi di un particolare fenomeno calamitoso. Per ridurre l'entità del rischio, la Protezione Civile compie due attività molto importanti: la previsione e la prevenzione.

La **PREVISIONE** consiste nelle attività di studio per determinare le cause dei fenomeni calamitosi, la loro intensità, le zone del territorio più vulnerabili, ovvero, quali eventi possono manifestarsi sul territorio e quali danni possono provocare.

La **PREVENZIONE** consiste invece in tutte quelle attività volte ad evitare, o comunque a ridurre il più possibile, la possibilità che si verifichino danni conseguenti al manifestarsi di un evento calamitoso.

Quando interviene la Protezione Civile?

Deve essere chiaro fin da subito che la Protezione Civile è un insieme di attività organizzate che interviene solo quando si manifesta una incapacità delle singole forze ordinarie (Vigili del Fuoco, Polizia Locale, Carabinieri, ecc) a gestire la situazione di emergenza. Spieghiamo meglio il concetto. In condizioni di normale svolgimento delle attività sociali ed economiche della popolazione, ovvero in quello che viene definito “tempo di pace”, la Protezione Civile svolge le attività di previsione e prevenzione dei rischi effettuando l'aggiornamento dei dati in suo possesso, svolgendo delle esercitazioni, controllando l'efficienza dei mezzi e dei materiali a propria disposizione, ecc. Quando si verifica un evento calamitoso, o quando si manifestano dei segnali premonitori di un evento calamitoso, che sia di intensità tale da non comportare pericolo per le persone e che possa essere fronteggiato dalle singole forze ordinarie, la Protezione Civile rimane in disparte, mantenendosi pronta ad intervenire in caso di bisogno; se però l'evento ha una intensità tale da mettere in serio pericolo l'incolumità delle persone e non possa essere affrontato in modo individuale dalle forze ordinarie, allora la Protezione Civile si attiva per il soccorso immediato della popolazione.



2 IL RISCHIO IDRAULICO

Cosa si intende per Rischio Idraulico?

Per “Rischio Idraulico” si intende la probabilità di subire conseguenze dannose a persone, cose ed animali in seguito all’esonazione di un corso d’acqua. L’esonazione si può verificare in due modi:

1- Per TRACIMAZIONE, quando il livello dell’acqua supera l’altezza degli argini, andando così ad invadere le aree circostanti

2- Per ROTTURA ARGINALE (solo nel caso di fiumi pensili), quando l’argine del fiume crolla lasciando l’acqua libera di invadere le aree circostanti (è il caso peggiore).

Una sottotipologia di rischio idraulico è rappresentata dall’allagamento di aree urbane e/o periferiche dovute all’inefficienza delle reti di drenaggio quali fognature, fossi e scolari. In questo caso la zona interessata dall’evento viene definita “area allagata”.

Generalmente tali eventi non hanno una natura tale da provocare ingenti danni ai beni, non comportano un pericolo di vita per le persone ma possono creare disagi alla popolazione, interruzione per inaccessibilità delle vie di comunicazione stradali, danni parziali o totali ai raccolti da semina. La durata dell’evento è breve, esaurendosi e consentendo il ritorno alle normali condizioni di vita tipicamente dopo alcuni giorni dalla cessazione dell’evento meteorico che lo ha provocato.

Norme di comportamento

Prima dell’evento

- Informatevi sul rischio d’inondazione nella vostra zona.
- Salvaguardate i beni collocati in locali allagabili, solo se siete in condizioni di massima sicurezza.
- Verificate lo stato della vostra casa, in particolare le tubazioni di scarico, interne ed esterne, in modo da evitare o ridurre gli effetti dell’inondazione nella vostra abitazione.
- Ponete delle paratie a protezione dei locali situati al piano strada e chiudete o bloccate le porte di cantine o seminterrati.
- Insegnate ai bambini il comportamento da adottare in caso d’emergenza, come chiudere il gas o telefonare ai numeri di soccorso.
- Se non correte il rischio di allagamento, rimanete preferibilmente in casa.
- Preparate un’attrezzatura d’emergenza costituita da: una cassetta di pronto soccorso, generi alimentari non deteriorabili, fischietto, torcia elettrica, radio a batterie per ascoltare eventuali segnalazioni utili.

Se siete in casa e vi accorgete in tempo dell’arrivo dell’inondazione:

- Chiudete il gas e staccate la corrente; evitate comunque di venire a contatto con la corrente elettrica se avete mani e piedi bagnati; se avete un impianto di riscaldamento a gasolio, chiudete l’erogazione dell’impianto;
- Allontanatevi in fretta verso luoghi sicuri, elevati, possibilmente quelli individuati dal Piano comunale d’emergenza e segnalati sul posto da appositi cartelli (aree di attesa);



Comune di Cessalto
(Provincia di Treviso)

- Se l'inondazione vi ha sorpreso in casa e non potete più uscire, salite ai piani superiori o addirittura, se necessario, sul tetto e attendete i soccorsi; non tentate di arginare le piccole falle: grandi masse d'acqua potrebbero sopraggiungere all'improvviso con estrema violenza;
- Ascoltate le comunicazioni diffuse dai mezzi di informazione ed attenetevi alle disposizioni impartite dalla Protezione Civile.

Durante l'evento

Se siete fuori casa

- Evitate l'uso dell'automobile e, se siete in auto, trovate riparo nello stabile più vicino e sicuro.
- Evitate di transitare o sostare lungo gli argini dei corsi d'acqua, sopra ponti o passerelle.
- Non percorrete strade inondate e sottopassi, la profondità e la velocità dell'acqua potrebbero essere maggiori di quanto non sembri.
- Evitate di passare sotto scarpate naturali o artificiali.
- Seguite con attenzione la segnaletica stradale ed ogni altra informazione che le autorità hanno predisposto.
- Fate attenzione ai cavi elettrici caduti e ai crolli.
- Se siete in macchina evitate di intasare le strade, sono necessarie per la viabilità dei mezzi di soccorso.

Se siete in automobile e l'acqua ha già invaso la strada:

- Moderate la velocità per non perdere il controllo del mezzo, ma non fermatevi perché correreste il rischio di non riuscire a ripartire;
- Evitate di attraversare ponti su fiumi o torrenti in piena all'altezza della strada;

Se l'auto viene travolta dall'acqua e cade in un fiume o in un canale:

- Mantenere possibilmente la calma;
- Chiudete i finestrini;
- Aspettate che l'auto sia completamente sommersa;
- Lasciate le portiere chiuse e abbassate lentamente i finestrini;
- Uscite solo quando l'abitacolo è pieno d'acqua.

Dopo l'evento

- Prestate la massima attenzione alle indicazioni fornite dalle autorità di protezione civile.
- Non rimettete subito in funzione apparecchi elettrici, specialmente se bagnati dall'acqua: potrebbero provocare un cortocircuito.
- Non utilizzate l'acqua dal rubinetto di casa finché non viene dichiarata nuovamente potabile, potrebbe essere inquinata.
- Non consumate i cibi esposti alle acque dell'alluvione, potrebbero contenere agenti patogeni o essere contaminati.
- Pulite e disinfettate le superfici esposte all'acqua d'inondazione iniziando dai piani superiori.
- Prestate attenzione ai servizi, alle fosse settiche, ai pozzi danneggiati.
- Fate attenzione a percorrere le strade dove l'acqua si è ritirata perché potrebbero essere instabili.
- Ricordatevi dei vostri amici a 4 zampe: non abbandonateli!
- Chiudete porte e finestre di casa con grande attenzione: qualcuno potrebbe approfittare della situazione d'emergenza e derubarvi.



3 IL RISCHIO SISMICO

Cosa si intende per Rischio Sismico?

Il terremoto è un evento calamitoso di cui è difficile prevedere quando, come e dove potrà verificarsi. Nei casi più gravi, il forte scuotimento della terra comporta il crollo degli edifici (soprattutto quelli più vecchi e malandati), la rottura di strade e ponti, il panico tra la popolazione, ecc. Purtroppo non è possibile evitare il manifestarsi del terremoto, ma possiamo difenderci per ridurre i danni.

Durante un terremoto

La scossa sismica di per sé non costituisce una minaccia per la sicurezza delle persone: non è reale il pericolo dell'aprirsi di voragini che "inghiottono" persone e cose. Ciò che provoca vittime durante un terremoto, è principalmente il crollo di edifici, o di parte di essi; inoltre costituisce una grave minaccia per l'incolumità anche la caduta delle suppellettili, ed alcuni fenomeni collegati, quali incendi ed esplosioni dovute a perdite di gas, rovesciamento di serbatoi, ecc.

Bisogna dunque avere un'idea ben chiara di quali sono i luoghi sicuri all'interno di un edificio o all'esterno. Durante il terremoto non si ha poi realmente tempo neppure per "riordinare le idee". Una scossa, anche se sembra che duri un'eternità, può al massimo protrarsi per poco più di un minuto e gli intervalli fra le scosse possono essere di pochi secondi.

Norme di comportamento

All'interno di un edificio

- Seguendo il primo impulso, tutti in genere siamo portati a precipitarci all'esterno: ciò può essere rischioso, a meno che non ci si trovi proprio in vicinanza di una porta di ingresso che immette immediatamente in un ampio luogo aperto.
- E' opportuno mantenere la calma, evitando di allarmare con grida gli altri, senza precipitarsi all'esterno, ma cercare il posto più sicuro nell'ambiente in cui ci si trova. In questo caso, il rischio principale è rappresentato dal crollo della struttura stessa e contemporaneamente dalla caduta di mobili e suppellettili pesanti.
- E' meglio dunque prima di tutto, cercare di mettersi al sicuro sotto gli elementi più solidi dell'edificio, questi sono: le pareti portanti, gli architravi, i vani delle porte e gli angoli in generale.
- E' opportuno contemporaneamente tenersi lontani da tutto ciò che ci può cadere addosso, cioè da grossi oggetti appesi ed in particolare da vetri che si possono rompere e dagli impianti elettrici volanti da cui si possono originare incendi.
- Cercare riparo, mettendosi ad esempio sotto robusti tavoli o letti.

All'esterno

- Se il terremoto ci sorprende all'esterno, il pericolo principale deriva da ciò che può crollare. E' necessario pertanto non cercare riparo sotto i cornicioni o le grondaie e non sostare sotto le linee elettriche; per avere protezione più adeguata è sufficiente mettersi sotto l'architrave di un portone.
- Trovandosi in automobile è opportuno evitare di sostare sotto o sopra i ponti o i cavalcavia, vicino a costruzioni, e comunque in zone dove possano verificarsi smottamenti del terreno o frane.



Dopo un terremoto

Al termine di una forte scossa ci possono essere morti, feriti e molti danni. Nei momenti immediatamente successivi è opportuno attenersi ad alcune semplici norme per essere il più possibile di aiuto alla comunità e per non intralciare i soccorsi.

Chi si trova all'interno di un edificio, prima di uscire deve:

- spegnere i fuochi eventualmente accesi e non accenderne altri neanche se la stanza è al buio;
- chiudere gli interruttori centrali del gas e della luce;
- controllare se ci sono perdite di gas; se ci sono, aprire porte e finestre e segnalare il guasto all'autorità competente.

Si deve poi lasciare l'edificio per recarsi in un luogo aperto uscendo con cautela e prestando molta attenzione sia a quello che può ancora cadere sia ad oggetti taglienti che si possono ancora incontrare nel percorso.

- Se ci si trova in un edificio a più piani non è consigliabile usare l'ascensore. Una volta all'esterno, è necessario mantenere la calma, prestare i primi soccorsi agli eventuali feriti e mettersi a disposizione delle autorità.
- Evitare di usare l'automobile e il telefono se non per casi gravi o urgenti.



4 IL RISCHIO SOSTANZE TOSSICO – NOCIVE

Cosa si intende per Rischio Sostanze Tossico – Nocive?

Il trasporto delle sostanze pericolose è un evento “**non prevedibile**” e costituisce un aspetto di particolare rilievo nella più vasta questione del rischio industriale. Le maggiori direttrici lungo le quali si snoda il traffico di dette sostanze sono le autostrade, le strade statali e le ferrovie.

Basti pensare al solo trasporto di gas GPL in autobotte per il rifornimento dei serbatoi ad uso privato per riscaldamento o in bottiglia per uso domestico e/o artigianale e industriale o le grandi autocisterne per il rifornimento di benzina ai distributori stradali e quelle di minore portata per il trasporto di gasolio agricolo e da riscaldamento, si può quindi affermare che il rischio da trasporto di sostanze pericolose sulla nostra area è molto elevato.

Norme di comportamento

Durante il rifugio al chiuso

- Mantenersi sintonizzati mediante radio o TV sulle stazioni emittenti indicate dall’Autorità ovvero prestare attenzione a messaggi inviati tramite rete telefonica;
- Non usare il telefono. Lasciare libere le linee per le comunicazioni di emergenza;
- Chiudere le serrande delle canne fumarie e tamponare l’imbocco di cappe o camini, sigillare con nastro adesivo le prese d’aria di ventilatori e condizionatori;
- Sigillare con nastro adesivo o tamponare con panni bagnati le fessure degli stipiti di finestre e porte e la luce tra porte e pavimento;
- Se il rifugio è costituito da un bagno tenere aperta la doccia per dilavare l’aria interna;
- In caso di necessità tenere un panno bagnato sugli occhi e davanti al naso e alla bocca.

In caso di evacuazione

- Abbandonare la zona seguendo le istruzioni dell’Autorità e possibilmente seguendo percorsi trasversali alla direzione del vento che si allontanano dal punto di rilascio;
- Tenere possibilmente un fazzoletto bagnato sulla bocca o sul naso;
- Evitare l’uso di ascensori;
- Non utilizzare le auto per evitare l’ingorgo del traffico con blocco dell’evacuazione e per non intralciare l’intervento dei mezzi di soccorso;
- Non andare a prendere i bambini a scuola, sono protetti e a loro pensano gli insegnanti;
- Possibilmente portare con se un apparecchio radio. Mantenersi sintonizzati sulle stazioni emittenti indicate dall’Autorità e prestare attenzione ai messaggi inviati.

Al cessato allarme

- Porre particolare attenzione nel riaccedere ai locali, particolarmente in quelli interrati o seminterrati dove vi possa essere ristagno di vapori;
- Aprire tutte le finestre e le porte per aerare i locali interni.



5 IL RISCHIO INCENDI

Nel territorio comunale non esistono zone di massima pericolosità in riferimento agli incendi di tipo boschivo, tuttavia rimane presente la possibilità che si verifichino nella zona agricola abbruciamenti localizzati di rovi e/o sterpaglie, quasi sempre innescati dall'uomo anche lungo le sponde dei fiumi, degli scoli consortili e in terreni incolti con vegetazione a brughiera.

Possono altresì verificarsi incendi anche all'interno del centro abitato che se non controllati tempestivamente possono assumere dimensioni di rischio elevato per la pubblica incolumità.

Norme di comportamento

- avvisare sempre i Vigili del Fuoco di **Treviso** con il numero telefonico di soccorso **115**;
- avvertite il SUEM **118** per il trasporto di eventuali feriti e/o intossicati da fumo o ustionati;
- far intervenire il Comando di Polizia Locale per circoscrivere l'area interessata e concorrere all'eventuale sgombero delle persone dai locali investiti dal fuoco;
- in caso di grave incendio attivare, se opportuno, la Sala Operativa e le necessarie Funzioni di Supporto;
- allertare, se necessario, tramite l'ufficio comunale, il Gruppo volontari di protezione civile da inviare in supporto ai Vigili del Fuoco ed alla Polizia Locale per collaborare alla rimessa in sicurezza dell'area interessata dall'incendio e al ripristino delle anomalie causate dall'incendio stesso;
- in caso d'incendio in strutture provviste di piani d'emergenza e d'evacuazione, (scuole, uffici pubblici, banche, etc.) mettere in atto i piani stessi cercando di controllare e contenere le conseguenze dell'incendio e le condizioni di stress e di panico che si vengono a creare;
- far intervenire l'Ufficio tecnico comunale per i necessari rilievi di stabilità statica dei fabbricati e delle strutture interessate dall'evento;



6 IL RISCHIO BLACK-OUT ELETTRICO

Cosa si intende per Rischio Black-out elettrico?

Per Rischio Black-out Elettrico si intende una improvvisa e prolungata cessazione della fornitura di energia elettrica alle utenze. La causa di ciò può essere imputabile a diversi fattori, quali eventi calamitosi (terremoti, inondazioni, ecc), incidenti e/o danneggiamenti alla rete di trasporto elettrica, consumi eccezionali di energia, distacchi programmati dal gestore. Solitamente le emergenze dovute all'interruzione del servizio elettrico vengono affrontate e risolte dall'Ente gestore; la Protezione Civile interviene solo quando lo stesso Ente gestore non è in grado di ripristinare autonomamente le condizioni di normalità.

Norme di comportamento

- Allertare le squadre di emergenza dell'ENEL tramite il numero verde **800 900 800** o il numero verde guasti **803500** oppure il numero per cellulari **199 505 055**, i numeri sono gratuiti, specificando la zona dove il servizio è stato interrotto;
- Far intervenire, se necessario, i Vigili del Fuoco di **Treviso** tramite il numero telefonico di soccorso **115** (es. ascensore bloccato);
- Avvertite, se necessario, il **118** per il trasporto di eventuali feriti e/o persone colte da malore;
- Informare il Comando di Polizia Locale per gli eventuali provvedimenti di competenza;
- Non usare l'ascensore; se per motivi di salute sei costretto ad utilizzarlo, porta con te il cellulare per chiamare un numero d'emergenza nel caso in cui il black-out rendesse inefficace l'allarme;
- Se esci di casa, porta con te le chiavi anche se rimane qualcuno dentro, perché il citofono potrebbe non funzionare;
- Se possibile, non utilizzare il computer: sbalzi di corrente potrebbero causare danni permanenti ad alcune sue componenti; salva continuamente il lavoro che stai svolgendo, dato che eventuali black-out cancellerebbero l'opera fin lì svolta;
- Se possiedi apparecchi elettromedicali, non utilizzarli se non in caso di emergenza, perché potrebbero danneggiarsi irreparabilmente;
- Se sei alla guida, fai particolare attenzione agli incroci: i semafori potrebbero non funzionare improvvisamente.



7 IL RISCHIO EVENTI ATMOSFERICI AVVERSI

Cosa si intende per Rischio Eventi Atmosferici Avversi?

Per Evento Meteorico Intenso si intende quel fenomeno legato ad una condizione atmosferica eccezionale, quale ad esempio le trombe d'aria, le forti neviccate, le grandinate, le raffiche di vento, le precipitazioni intense e i periodi siccitosi.

Norme di prevenzione

- rimuovere da terrazzi e balconi tutto ciò che può ostacolare i discendenti (gronde e canali);
- verificare periodicamente in cantine, garage e locali interrati il buon funzionamento degli impianti (se presenti) di sollevamento dell'acqua, tombini e pozzetti di scarico;
- in caso di fortissime piogge con fulmini, è buona norma disattivare il contatore e scollegare dall'antenna apparati Tv, computer e HI-FI;
- attraversando strade in auto, ridurre velocità per evitare effetti di scarsa aderenza;
- in caso di allagamenti evitare di attraversare aree inondate se non sono noti profondità dell'acqua e morfologia del terreno;
- in caso di acque alluvionali o a regime torrentizio, restare all'interno delle abitazioni per non essere trascinati dalla corrente;
- in caso di acque superficiali ruscellanti che possono invadere locali abitati, disattivare tutti gli impianti a rete e spostarsi ai piani superiori con dotazioni di prima necessità;
- per chi risiede in aree depresse (quota inferiore a corsi d'acqua della zona) o notoriamente soggette a fenomeni alluvionali e nubifragi, è consigliabile provvedere ad equipaggiamenti adatti a tali situazioni (stivali, torce elettriche ecc.);
- in caso di allagamenti con isolamento ed impossibilità di evacuazione, è più prudente attendere che avventurarsi in operazioni di auto-salvamento;
- evitare di permanere comunque in locali con presenza di apparecchiature in tensione in caso di eventi alluvionali, allagamenti e nubifragi.

Norme di comportamento

Se ti trovi in casa

- chiudi bene porte e finestre, bloccando i balconi;
- ritira dai terrazzi vasi di fiori, sedie, tavoli o altri oggetti che potrebbero volare via;
- ascolta la televisione o la radio: potrebbero darti informazioni utili;
- non bere l'acqua del rubinetto: potrebbe essere inquinata;
- In caso di fortissime piogge con fulmini, è buona norma disattivare il contatore e scollegare dall'antenna apparati Tv, computer e HI-FI.

Se sei fuori casa

- non camminare vicino a pali della luce o fili elettrici;
- non ripararti dalla pioggia e dal vento sotto alberi, case pericolanti o tettoie;
- attento a dove metti i piedi: le pozzanghere potrebbero nascondere buche.

Al termine dell'emergenza

- verificare i danni provocati ad impianti elettrici, rete gas, macchinari ed attrezzature, arredi e strutture civili, chiedendo ove necessario consulenza ai tecnici dei Vigili del Fuoco;
- ripristinare le condizioni di agibilità e di sicurezza dei locali;
- drenare l'acqua dai piani bassi con l'ausilio di motopompe;
- verificare che una volta aspirata l'acqua non vi siano depositi oleosi e che il pavimento sia asciutto e non scivoloso;
- verificare che l'acqua non abbia raggiunto quadri ed apparecchi elettrici, scatole di derivazione.



8 IL RISCHIO BOLLE DI CALORE

Cosa si intende per Rischio Bolla di Calore?

Durante i mesi caldi le elevate temperature che si registrano nelle ore centrali della giornata, unite ad una condizione di elevato contenuto di umidità nell'aria e di assenza di ventilazione, possono generare condizioni afose in cui il calore percepito dal corpo umano è maggiore di quello reale. Tali condizioni vengono chiamate "bolle di calore" o "ondate di calore".

I soggetti più vulnerabili a queste condizioni atmosferiche definibili "estreme" sono i bambini tra i 0 e i 4 anni e le persone oltre i 65 anni, le persone affette da patologie cardiovascolari e respiratorie, da disagi mentali, da dipendenza da alcool e droghe, le persone non autosufficienti e gli ipertesi.

Norme di comportamento

- evitare di uscire fra le ore 12 e le 17. Sono queste le ore più calde della giornata che, nelle città, sono accompagnate da un aumento della concentrazione di ozono nell'aria che respiriamo;
- mangiare molta frutta e verdura, cibi che contengono una grande percentuale di acqua: una pesca, per esempio, è composta di acqua per il 90%, un melone per l'80%. Ancora, meglio fare pasti leggeri, preferendo pasta e carboidrati rispetto a carni e formaggi fermentati;
- bere molta acqua (almeno un litro e mezzo al giorno, di più se si svolge un'attività che comporta un'intensa sudorazione). È importante ricordarsi di bere anche se non si ha sete: l'intensità di questo "segnale di allarme" naturale dell'organismo diminuisce con l'avanzare dell'età, aumentando il pericolo di disidratazione;
- evitare di bere alcolici, caffè, bevande gassate (che contengono caffeina) o zuccherate. Alcol e caffè sono infatti sostanze che hanno un effetto diuretico: l'acqua espulsa con l'urina non è disponibile per i processi di raffreddamento dell'organismo, quale la sudorazione. Vanno evitate anche le bevande troppo calde o troppo fredde: quelle calde hanno l'effetto di aumentare la temperatura corporea (per esempio, le minestre bollenti invernali) mentre quelle troppo fredde possono causare crampi e congestioni. La temperatura ideale di una buona bibita, quella che permette un veloce assorbimento e un giusto raffreddamento, dovrebbe essere attorno ai 10° C, ne' troppo fredda ne' troppo calda;
- usare vestiti di colore chiaro e non aderenti, di cotone, di lino o di fibre naturali. I vestiti scuri o di materiale sintetico trattengono il calore. In casa, è meglio vestirsi in maniera "leggera", evitando però le correnti d'aria e i flussi diretti di ventilatori o condizionatori;
- se la casa è rinfrescata con i climatizzatori, è importante pulirne i filtri periodicamente (sono un ricettacolo di polveri e batteri) e regolare la temperatura a 25 - 27° C, non troppo più bassa rispetto a quella esterna. Così si evitano i bruschi sbalzi di temperatura, spesso fonte di malesseri;
- se si è affetti da diabete o ipertensione, o da altre patologie che implicano un'assunzione continua di farmaci, è importante consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco. Tra le più frequenti, vi è l'eccessiva sensibilizzazione alla luce o i cali di pressione ed il rischio di svenimento. Anche l'uso di eventuali integratori di sali minerali deve essere concordato con il medico: potrebbero esservi pericolose interazioni sia con la patologia e che con i farmaci che si prendono abitualmente;
- chi soffre di patologie bronco-polmonari deve evitare di passeggiare nelle ore più calde, bere più acqua della dose normalmente raccomandata ed evitare i bruschi sbalzi di temperatura corporea, come per esempio l'entrare sudati in un grande magazzino con l'aria condizionata. Se non si può evitare, è importante cercare di non respirare con la bocca aperta, ma solo con il naso, almeno nei primi minuti.



Comune di Cessalto
(Provincia di Treviso)

NUMERI UTILI

VIGILI DEL FUOCO	115
SOCCORSO SANITARIO	118
CARABINIERI	112
POLIZIA DI STATO	113
CORPO FORESTALE DELLO STATO	1515
MUNICIPIO DI CESSALTO	0421 327110
COMANDO POLIZIA LOCALE	0421 327110 / 334.9183215
UFFICIO TECNICO COMUNALE	0421 327110
GRUPPO COMUNALE VOLONTARI PROTEZIONE CIVILE	345.0143361
PREFETTURA – Treviso	0422 592443
VIGILI DEL FUOCO – Treviso	0422 358111
QUESTURA – Treviso	0422 577111
CARABINIERI – Cessalto	0421 327109
ULSS 9 – Treviso	0422 3221
ULSS 9 – Distretto Socio Sanitario Oderzo	0422 715620
OSPEDALE – Oderzo	0422 7151
ARPAV – Treviso	0422 558515
PROTEZIONE CIVILE PROVINCIALE	0422 656663
PROTEZIONE CIVILE REGIONALE - COREM	041 2795065
PROTEZIONE CIVILE NAZIONALE	06 68201
GENIO CIVILE – Treviso	0422 657581
CONSORZIO BONIFICA – BASSO PIAVE	0421 596611
SERVIZIO GAS – Asco Piave	0421 276300
SERVIZIO ELETTRICITÀ	800 900 800
ENEL SERVIZIO GUASTI	803500