Comune di Nuraliao (SU) - Prot. n. 0006224 del 22-12-2025 - arrivo

Il cambiamento climatico, causato principalmente dalle attività umane, sta alterando l'equilibrio naturale del pianeta, mettendo a rischio non solo l'ambiente ma anche la salute delle persone, soprattutto le più vulnerabili.

CAMBIAMENTI CLIMATICI E SALUTE



Per il nostro benessere e quello delle future generazioni, è fondamentale agire subito per ridurre le emissioni e promuovere soluzioni sostenibili.

ASLCagliari

Dipartimento di Prevenzione
S.C. Salute e Ambiente

ASLCagliari

Comune di Nurallao (SU) - Prot. n. 0006224 del 22-12-2025 - arrivo

ONDATE DI CALORE



EFFETTI SULLA SALUTE

Gli effetti delle ondate di calore si verificano quando il corpo non riesce a disperdere il calore in eccesso.

Possono causare:

- Crampi, svenimenti, spossatezza
- Disidratazione, eruzione cutanea, edema
- Colpo di calore, perdita di coscienza
- Aumento del rischio di morte

ALCUNE INDICAZIONI

- **Consulta** il meteo e il bollettino ondate di calore (*salute.gov.it/caldo*)
- **Evita** di uscire nelle ore più calde
- In casa e al lavoro: **usa** tende oscuranti e **utilizza** l'aria condizionata con moderazione
- **Bevi** almeno 1,5 litri di acqua al giorno
- **Segui** una dieta leggera, ricca di frutta e verdura; **evita** alcolici e **riduci** il caffè
- **Conserva** correttamente gli alimenti
- **Indossa** abiti leggeri e traspiranti
- **Proteggiti** in auto durante i viaggi
- **Fai** attività fisica nelle ore più fresche
- **Aiuta** persone fragili o a rischio

SICCITÀ



EFFETTI SULLA SALUTE

I periodi di siccità prolungata possono avere serie ripercussioni sulla salute, spesso difficili da prevedere o monitorare.

Possono causare:

- Deterioramento qualitativo dell'acqua potabile e aumento delle malattie infettive
- Insicurezza alimentare e malnutrizione
- Malattie trasmesse da vettori (zanzare, insetti)
- Problemi respiratori

ALCUNE INDICAZIONI

- **Rispetta** le restrizioni sull'uso dell'acqua
- **Verifica** periodicamente l'impianto idrico domestico (es. perdite)
- **Prepara** una scorta di acqua potabile
- **Evita** sprechi nell'igiene, in cucina e nel bucato
- **Riduci** lavaggi dell'auto e irrigazione del verde



Per approfondire, inquadra il QR code

DISSESTO IDROGEOLOGICO



EFFETTI SULLA SALUTE

Gli eventi di dissesto idrogeologico (alluvioni e frane) possono determinare gravi conseguenze sanitarie.

Possono causare:

- Annegamento, infarto, ferite, ipotermia
- Diffusione malattie infettive
- Avvelenamento
- Problemi respiratori (asma, reazioni allergiche)
- Disturbi psichici (es. stress post-traumatico)

ALCUNE INDICAZIONI

- **Verifica** se abiti in zona a rischio
- **Consulta** il Piano di Protezione Civile
- **Allontanati** da aree allagate o instabili
- **Segnala** ostruzioni nei canali (rifiuti, detriti)

- **In caso di allerta**:
  - **Prepara** un kit d'emergenza
  - **Chiudi** gas e e **stacca** la corrente elettrica
  - **Raggiungi** luoghi sicuri
  - **Non usare** l'auto