



# COMUNE DI SIRACUSA

Protezione Civile Comunale



## Piano Comunale di PROTEZIONE CIVILE

### COMPORAMENTI DELLA POPOLAZIONE

Il Sindaco  
Francesco Italia

**RE.01.ALLEGATO.02**

L'Assessore  
Sergio Imbrò

#### Note

ALLEGATI ALLA RELAZIONE RE.01  
(Aggiornamento 11/2021)

Il Dirigente  
Vincenzo Miccoli

Il Resp. del Procedimento  
Michele dell'Aira

#### Estremi di approvazione

Determina Dirig. n° \_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

Delibera G.M. n° \_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

Delibera C.C. n° \_\_\_\_ del \_\_\_\_\_



## NUMERI UTILI



800 404040	SALA OPERATIVA DELLA PROTEZIONE CIVILE DELLA REGIONE SICILIA (h24)
0931 449211	SALA OPERATIVA PROTEZIONE CIVILE COMUNE DI SIRACUSA
800 187500	NUMERO VERDE PROTEZIONE CIVILE COMUNE DI SIRACUSA
0931 729111	PREFETTURA DI SIRACUSA
800 632328	POLIZIA MUNICIPALE DI SIRACUSA
0931 462644	POLIZIA MUNICIPALE DI SIRACUSA
112	NUMERO UNIFICATO EMERGENZE (NUE)
115	VIGILI DEL FUOCO
1515	CORPO FORESTALE
1530	GUARDIA COSTIERA - SOCCORSO IN MARE
800 299507	SPORTELLOCITTADINO DEL COMUNE DI SIRACUSA (ore 8-14)
0931 441772	SPORTELLOCITTADINO DEL COMUNE DI SIRACUSA (ore 8-14)
118	EMERGENZA SANITARIA
0931 724285	PRONTO SOCCORSO DELL'OSPEDALE DI SIRACUSA
800 802515	PUBBLICA ILLUMINAZIONE (EBF)
800 900999	DISTRIBUZIONE GAS (ITALGAS)
800 313130	ACQUEDOTTO COMUNALE (SIAM)
800 193750	AMBIENTE E SMALTIMENTO RIFIUTI (TEKRA)
081 18529552	AMBIENTE E SMALTIMENTO RIFIUTI (TEKRA)
335 5477644	SEGNALETICA STRADALE (CAEC)
095 716610	RETE TELEFONICA (TELECOM)
800 900860	DISTRIBUZIONE RETE ELETTRICA (ENEL)
803 116	SOCCORSO STRADALE (CARRO ATTREZZI ACI)

## 9 COME COMPORTARSI IN CASO DI ONDATA DI CALORE



- 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.