

COMUNICATO STAMPA LIVELLO 3 - 3 – 3 ONDATA DI CALORE
del giorno 31 luglio 2026

A seguito del bollettino trasmesso in data odierna dal Centro di Competenza Nazionale del Ministero della Salute con il quale per le giornate di 31/07/2026 e 01-02/08/2026 è prevista la temperatura massima percepita tra 38 gradi, condizioni meteorologiche che possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione a rischio, è dichiarata attiva per i giorni 31 luglio 2026 e 01-02 agosto 2026, la fase relativa al **livello 3 – disagio**.

Si invita la popolazione a rischio ad adottare le seguenti misure qualora temperatura e l'umidità dell'aria aumentino:

- Bere più liquidi (in particolare acqua);
- Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15);
- Ventilare l'abitazione;
- Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile;
- Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (per esempio, cinema, centri commerciali, biblioteche);
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo;
- Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto;
- Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali;
- Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi;
- Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi;
- Per conoscere i servizi a cui ci si può rivolgere in caso di necessità e per saper se e dove, nelle vicinanze dell'abitazione vi sono appositi luoghi per il sollievo dal caldo, Consultare il Piano Comunale di gestione delle ondate di calore 2023 pubblicato nel sito del Comune di Perugia (<https://www.comune.perugia.it/pagine/piano-emergenza-calore>).