ONDATE DI CALORE

Cosa sapere e cosa fare

D'estate accade di frequente che si presentino periodi di caldo intenso e di elevata umidità, che possono mettere in difficoltà le persone anziane o chi non gode di buona salute. Durante i giorni in cui è previsto un rischio elevato di ondate di calore e per le successive 24 o 36 ore vi consigliamo di seguire queste semplici norme di comportamento.

PRIMA

INFORMATI

Tieniti informato sulle **criticità** del territorio e sulle **misure** adottate dal tuo Comune

DURANTE

CONSIGLI PER IL CALDO

Bevi almeno 2 litri di acqua al giorno, anche in assenza di sete

Non uscire all'aria aperta tra le 11 e le 18

La temperatura ideale della casa è di 24-26°, anche se si usa il climatizzatore

Evita di svolgere attività fisica all'area aperta nelle ore centrali della giornata

Fai attenzione alla corretta conservazione di cibi e farmaci

Proteggi i bambini e gli anziani dal sole e dal caldo

Tieni chiuse le finestre di giorno e aprile di notte

Preferisci **pasti leggeri** e molta frutta e verdura

Prenditi cura dei familiari o dei vicini di casa che potrebbero aver bisogno di aiuto