



Vincere il caldo

Numero Verde regionale: 800 462 340

Attivo 24 ore su 24 compresi i festivi

Numero verde nazionale 1500

Attivo dalle 8 alle 18 compresi i festivi

ALCUNI CONSIGLI

Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata, prima delle ore 11 e dopo le ore 18.

Indossare un abbigliamento adeguato e leggero. Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della pelle

Bere regolarmente e alimentarsi in maniera corretta. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno. Anziani e bambini devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare alcolici e limitare bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e ad alto contenuto di acqua (frutta e verdura).

Ridurre la temperatura corporea. Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. Ridurre il livello di attività fisica all'aperto nelle ore più calde.

Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro. Schermare le finestre esposte al sole utilizzando persiane, scuri, tende, eccetera. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle nelle ore più fresche della giornata (il primo mattino e la sera).

Non lasciare a lungo l'auto parcheggiata al sole e soprattutto non lasciarvi mai, anche per pochi minuti, persone o animali.

Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e, se possibile, aiutarli a svolgere piccole faccende: fare la spesa, ritirare medicinali in farmacia, eccetera.

