

COSA FARE IN CASO DI ONDATA DI CALORE...

DURANTE UN'ONDATA DI CALORE

**EVITA SE POSSIBILE L'ESPOSIZIONE ALL'ARIA APERTA
NELLA FASCIA ORARIA TRA LE 12 E LE 18**

Sono le ore più calde della giornata



**EVITA BEVANDE ALCOLICHE, CONSUMA PASTI LEGGERI,
MANGIA FRUTTA E VERDURE FRESCHE**

Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore
all'interno del tuo corpo

FA' BAGNI E DOCCE D'ACQUA FREDDA

Per ridurre la temperatura corporea



INDOSSA VESTITI LEGGERI E COMODI IN FIBRE NATURALI

Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, e
quindi la dispersione di calore

**PROVEDI A SCHERMARE I VETRI DELLE FINESTRE CON
STRUTTURE COME PERSIANE, VENEZIANE O ALMENO
TENDE**

Per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente



DURANTE UN'ONDATA DI CALORE

ACCERTATI DELLE CONDIZIONI DI SALUTE E OFFRI AIUTO A PARENTI, VICINI ED AMICI CHE VIVONO SOLI

Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole



BEVI MOLTA ACQUA. GLI ANZIANI DEVONO BERE ANCHE IN ASSENZA DI STIMOLO DELLA SETE

Anche se non hai sete, il tuo corpo potrebbe avere bisogno di acqua

SOGGIORNA ANCHE SOLO PER ALCUNE ORE IN LUOGHI CLIMATIZZATI

Per ridurre l'esposizione alle alte temperature

