



VINCERE IL CALDO

PROTEGGI TE STESSO E CHI TI STA ACCANTO

Piccoli gesti quotidiani per difendere
la salute durante i periodi di caldo intenso:



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, anche se non se ne sente il bisogno.
Evitare alcolici e limitare bevande zuccherate 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

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 o, se possibile, aiutarli a svolgere piccole
faccende: fare la spesa, ritirare medicinali in farmacia, eccetera.



Numero Europeo Armonizzato (NEA):

116117

Attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7

