

# ONDATE DI CALORE

## COSA FARE E COME PROTEGGERSI

### 10 REGOLE

- 1 Evita di uscire nelle ore più calde.
- 2 Se ti esponi al sole indossa cappelli; in auto usa tendine parasole.
- 3 Indossa abiti di colore chiaro preferibilmente cotone e lino .
- 4 Bevi molti liquidi almeno due litri al giorno .
- 5 Non assumere integratori salini senza aver prima consultato il medico .
- 6 Evita sostanze alcoliche.
- 7 Fai pasti leggeri e ripetuti durante la giornata preferendo frutta e verdura.
- 8 Rinfresca l'ambiente domestico o di lavoro con ventilatori e/o condizionatori.
- 9 Se soffri di patologia ipertensiva continua ad assumere i farmaci.
- 10 Bagnati subito il capo con acqua fresca in caso di mal di testa per abbassare la temperatura corporea.

Accertati delle condizioni di salute e offri aiuto a parenti, vicini, amici che vivono da soli.

Segnala situazioni di persone anziane che non possono provvedere alle proprie necessità; invitali a rivolgersi al proprio medico.

Le elevate temperature estive superiori ai 32-35 °C possono influire negativamente sulla salute, specialmente se associate ad elevato tasso di umidità, che impedisce regolare sudorazione.

# 118

IN CASO DI  
URGENZA

800.535.535  
N. verde regionale

