

CAMBIA LE TUE ABITUDINI QUOTIDIANE



Evita di uscire nelle ore più calde
della giornata *(dalle 11 alle 17)*



**Evita l'esposizione diretta
al sole** *(se sei fuori indossa
cappello, occhiali e fai frequenti
soste all'ombra)*



**Porta sempre con te una
bottiglia d'acqua** e bevi
a piccoli sorsi



Cerca di passare più tempo
possibile **in ambienti freschi**



Nelle ore più calde della giornata
riduci l'attività fisica all'aperto
ed evita, se puoi, i lavori pesanti



Ricorda che **bambini, anziani,**
persone con **patologie
respiratorie e cardiache** si
adattano con più difficoltà al
caldo: controlliamoli con più
attenzione.

**TELEFONA ALLE PERSONE
BISOGNOSE CHE CONOSCI
PER SAPERE COME STANNO!**

**In caso di BISOGNO
rivolgersi a:**

Medico o Pediatra di famiglia

Guardia Medica

0962-373008

0962-373006

Pronto Soccorso (118)



**COMUNE DI
CRUCOLI**

DIFENDITI DAL CALDO

**I consigli del tuo Comune
per affrontare serenamente
l'emergenza estiva!**

QUANDO IL CALDO È PERICOLOSO?

Quando la temperatura esterna supera i 32°C

Quando l'eccessiva umidità impedisce la regolare sudorazione

Quando la temperatura in casa è superiore a quella esterna
(locali poco arieggiati, tetti e solai non isolati bene)

Riduci la temperatura corporea:



Fai bagni e docce con acqua tiepida



Bagna viso e braccia con acqua fresca

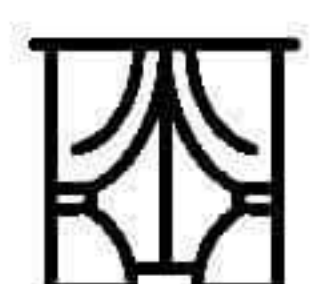


In caso di temperatura molto elevate, metti un panno bagnato sulla nuca

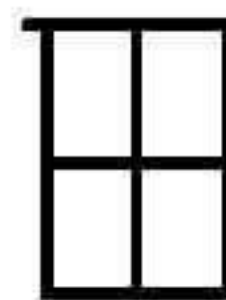


Segui le previsioni del tempo per sapere quando sono previste le giornate più calde.

COME COMPORTARSI IN CASA



Scherma le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, tende, ecc.



Chiudi le finestre durante il giorno e aprile durante le ore più fresche della giornata



Se utilizzi l'aria condizionata, ricorda di adottare alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute ed eccessivi consumi energetici:

- utilizzala preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio
- regola la temperatura tra i 25°C e i 27°C
- copriti nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo

COSA MANGIARE

- **Bevi** molta acqua! Non far mancare mai acqua al tuo organismo distribuendo l'assunzione nell'arco della giornata
- **Evita** bevande gassate e troppo fredde
- **Evita** bevande alcoliche e limita l'assunzione di caffè
- **Consuma** verdura fresca (a pranzo e a cena)
- **Fai** uno spuntino a base di frutta a metà mattina e metà pomeriggio
- **Fai** pasti leggeri
- **Evita** cibi troppo caldi, troppo elaborati, piccanti e fritti

COME VESTIRSI

- **Indossa** indumenti leggeri, comodi e traspiranti
- **Indossa** indumenti di colore chiaro e fibre naturali, cotone, lino, canapa (evitare la seta e le fibre sintetiche)
- **Liberati** dai vestiti e dalle calzature troppo strette