



# 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.

