

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

Pronto Soccorso (118)

Numero Verde Regione Veneto
(800 462 340)

REGIONE DEL VENETO



ULSS2
MARCA TREVIGIANA

DIFENDITI DAL CALDO

*I consigli della tua
Azienda ULSS 2 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