

# 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**)

REGIONE DEL VENETO



**ULSS2**  
MARCA TREVIGIANA

# DIFENDITI DAL CALDO

*I consigli dell' ULSS2  
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