



ONDATE DI CALORE

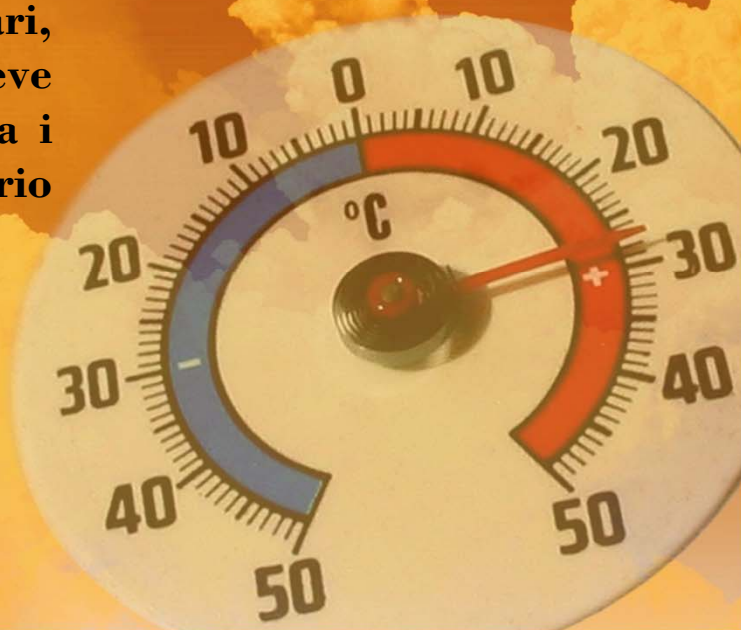
- COSA EVITARE**
- COSA FARE**



ONDATE DI CALORE: COSA EVITARE



- ▶ Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata (dalle 10:00 alle 18:00). Se si è esposti al sole ripararsi la testa;
- ▶ Evitare le bevande gassate, zuccherate, alcol e caffè che aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione;
- ▶ Chi soffre di malattie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche ecc.) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci ma consultare sempre il proprio medico;



ONDATE DI CALORE: COSA EVITARE



- ▶ Se si usano ventilatori meccanici, non indirizzarli direttamente sulle persone, ma regolarli in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, i ventilatori possono aumentare il rischio di disidratazione, soprattutto nelle persone costrette a letto, se queste non assumono contemporaneamente grandi quantità di liquidi;



ONDATE DI CALORE: COSA FARE



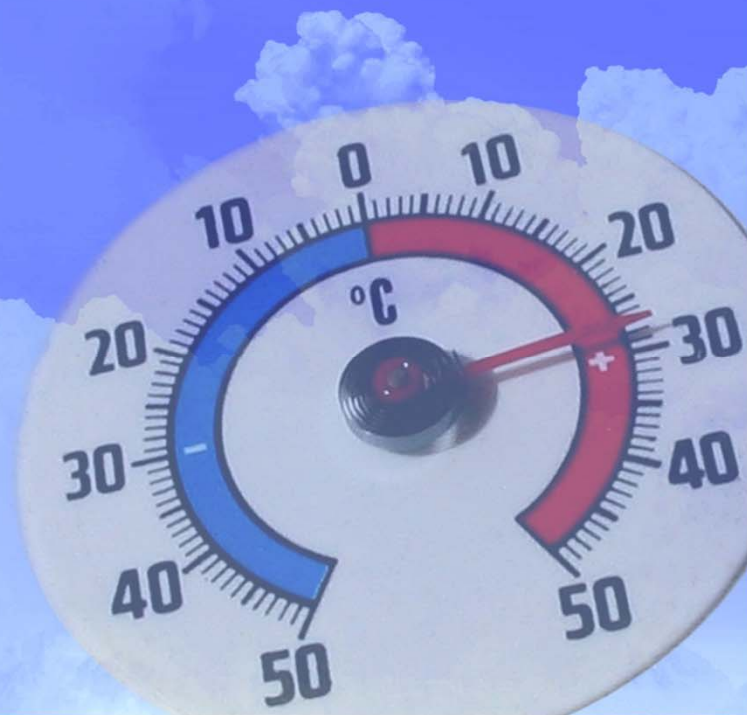
- ▶ Bere molti liquidi (almeno 1,5 litri al giorno, di più se si svolge attività fisica). Si consiglia di bere anche se non se ne sente il bisogno, per reintegrare le perdite quotidiane di minerali e di liquidi;
- ▶ Alimentarsi con pasti leggeri, pasta condita in modo semplice, verdura, frutta;
- ▶ Indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o di lino che non impediscano la traspirazione;



ONDATE DI CALORE: COSA FARE



- ▶ Se si ha un improvviso mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, fare subito impacchi con acqua fresca;
- ▶ Fare docce e bagni tiepidi, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca riduce le temperature del corpo;
- ▶ Soggiornare, per quanto possibile, in ambienti e luoghi climatizzati ad una temperatura tra i 25°C e i 27°C ed evitare di creare uno sbalzo di temperatura superiore ai cinque o sei gradi rispetto alla temperatura esterna. Quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata è meglio coprirsi;



ONDATE DI CALORE: COSA FARE



- ▶ Schermare i vetri delle finestre con strutture come persiane, veneziane o tende per evitare il riscaldamento eccessivo degli ambienti;
- ▶ Se si entra in un'automobile rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto per abbassare la temperatura interna;
- ▶ In viaggio regolare la temperatura dell'impianto di climatizzazione in modo che ci sia una differenza non superiore ai cinque gradi tra l'interno e l'esterno dell'abitacolo

