



**ONDATE DI CALORE:
PER ABBASSARE I RISCHI,
ALZA LA GUARDIA.**

112

Numero unico per le emergenze
a cui rispondono:

Ares 118

Arma dei Carabinieri

Polizia di Stato

Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco

Polizia Locale Roma Capitale

800 854 854

Roma Protezione Civile

Roma Capitale

Dipartimento Protezione Civile

www.comune.roma.it

protezionecivile@comune.roma.it

ROMA

ONDATE DI CALORE: COSA SONO?

Con il termine **ondata di calore** si indicano **temperature al di sopra della media** per un periodo di tempo prolungato. In queste condizioni, **la salute di tutti è a rischio** perché il corpo non riesce a disperdere il calore eccessivo.

Il Dipartimento Nazionale di Protezione Civile emette **un bollettino** per ogni città, dove viene indicato **il livello di rischio legato al caldo**.



Vuoi saperne di più? Consulta la pagina del Ministero della Salute / Ondate di Calore.

GRANDE CALDO, MASSIMA ATTENZIONE.



EVITA DI USCIRE DALLE 10:00 ALLE 18:00 E, SE SEI ESPOSTO AL SOLE, RIPARATI LA TESTA.

- Se usi un **ventilatore non** puntarlo direttamente **sulle persone**: aumenta il rischio di disidratazione, soprattutto per chi è costretto a letto.



EVITA **BEVANDE GASSATE, ZUCCHERATE, ALCOL E CAFFÈ**: AUMENTANO SUDORAZIONE E DISIDRATAZIONE.

- Se soffri di **malattie croniche** non interrompere o sostituire i farmaci: **consulta** sempre **il tuo medico**.



RICORDATI DI **NON LASCIARE MAI** BAMBINI E ANIMALI IN AUTO.

ALTE TEMPERATURE, COME DIFENDERSI.



BEVI ALMENO **1,5 L D'ACQUA AL GIORNO**, ANCHE SE NON NE SENTI IL BISOGNO. SE FAI SPORT, BEVI DI PIÙ.

- Fai **docce** o **bagni tiepidi** oppure bagnati viso e braccia con acqua fresca.

- Negli ambienti climatizzati, la temperatura ideale è tra i **25°** e i **27°**. Evita di creare uno sbalzo di temperatura eccessivo rispetto all'esterno.

- **Schermi le finestre** con persiane, veneziane o tende per evitare il riscaldamento degli ambienti.



INDOSSA VESTITI CHIARI, LEGGERI E NON ADERENTI.

- Colpo di sole o di calore?
Fai subito **impacchi con acqua fresca**.

- In auto regola il climatizzatore: **tra interno ed esterno** deve esserci una differenza **non superiore ai 5°C**.

- Prima di salire su un'auto che è stata al sole, **apri gli sportelli**. Appena parti, **abbassa i finestrini** o **accendi l'aria condizionata**.



FAI PASTI LEGGERI E MANGIA MOLTA FRUTTA E VERDURA.