



# Vincere il caldo

**Numero Verde aziendale 800 894 455**

Attivo da lunedì a sabato dalle ore 7:00 alle ore 21:00  
domenica dalle ore 8:00 alle ore 20:00



## **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.



Ministero della salute  
*Ondate di calore*



Google play App  
*Caldo e salute*

