un progetto di

Croce Rossa Italiana

in collaborazione con

LEGAMBIENTE

CRESCE IL CALDO
CRESCE LA PREVENZIONE

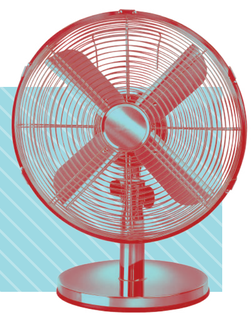
BEVI TANTO E MANGIA LEGGERO

- **Bevi molta acqua** durante il giorno (anche se non hai sete);
- **fai spuntini leggeri** durante la giornata preferendo **frutta, verdura e pesce**.
- **modera l'assunzione di alcolici e superalcolici**;

PROTEGGITI DAL CALDO FUORI CASA

- **Esci nelle ore più fresche, prima delle 11 e dopo le 18**;
- **indossa indumenti leggeri** di tessuti naturali (cotone e lino) e usa creme solari;
- in auto usa **tendine parasole** e non lasciarla al sole con a bordo persone o animali.

PROTEGGITI DAL CALDO IN CASA



- **Scherma le finestre** esposte al sole;
- mantieni la temperatura dell'aria condizionata **tra i 24 e 26 gradi**;
- **non dirigere i ventilatori sulla persona** e area gli ambienti nelle ore fresche;
- **evita le forti escursioni termiche** tra ambienti caldi; e quelli freddi con area condizionata;
- se installi un condizionatore, **scegli quelli fissi e che funzionano con gas naturale** rispetto a quelli portatili che sono altamente inefficienti dal punto di vista energetico;
- **rinfrescati spesso con una doccia**.

CONSULTA UN MEDICO SE AVVERTI:

- **Sete intensa e senso di nausea**;
- **debolezza**;
- **senso di svenimento**;
- **confusione mentale**;
- **tachicardia e dolore al torace**;
- **temperatura corporea elevata**.

IN CASO DI EMERGENZA CHIAMARE IL 112 O 118

distendere la persona in un **luogo fresco** e ventilato, **bagnare con acqua** viso e corpo.

scopri di più su
cri.it/ondatecalore
cittaclima.it

*per **informazioni**, **assistenza** e **sostegno** chiama il numero verde della Croce Rossa*

Numero Verde
800 065510