

ONDATE DI CALORE COME AFFRONTARLE



**effetto
terra**



SE SEI A CASA

- Riduci l'ingresso di aria calda, scherma le finestre esposte al sole. Rinnova l'aria degli ambienti il mattino presto o la sera dopo il tramonto.
- Se vuoi dotarti di un condizionatore d'aria, scegli quello fisso, più efficiente dal punto di vista ecologico rispetto a uno portatile.
- Mantieni la temperatura dell'aria condizionata tra i 24 e 26 gradi e, quando la temperatura esterna non è troppo alta, utilizza la modalità "deumidificatore".
- Tieni porte e finestre chiuse quando l'impianto è acceso. Climatizza solo gli ambienti dove trascorri più tempo ed evita di raffreddare stanze inutilizzate.



SE SEI IN VIAGGIO O FUORI CASA

- Se ti muovi in automobile, scegli parcheggi all'ombra anche se può costare qualche passo in più per raggiungere la tua destinazione.
- Se l'automobile è parcheggiata al sole, prima di salire a bordo apri gli sportelli e poi inizia il viaggio a finestrini aperti o utilizzando il sistema di climatizzazione.
- Presta attenzione nel sistemare i bambini sui seggiolini di sicurezza, verificando che non siano surriscaldati.
- Quando parcheggi l'automobile, non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali chiusi nell'abitacolo.
- Evita di metterti in viaggio nelle ore più calde e valuta con attenzione la tabella di marcia, programmando anche qualche sosta in più in aree dove è possibile ripararsi dal caldo.
- Conserva correttamente i farmaci durante i lunghi viaggi. Riponili lontano da fonti di calore e dall'esposizione solare diretta. Se segnalato nelle indicazioni del farmaco, utilizza una borsa termica per il trasporto.
- Se ti allontani da persone fragili e vulnerabili, assicurati che abbiano a disposizione un'adeguata scorta di spesa e di farmaci e abbiano una persona di riferimento da contattare in caso di bisogno.



SE HAI BISOGNO DI AIUTO O DI INFORMAZIONI
CHIAMA IL NUMERO CRI DI PUBBLICA UTILITÀ



Ovunque
per chiunque



LEGAMBIENTE