



ONDATE DI CALORE COME AFFRONTARLE

PERSONE CON VULNERABILITÀ NELL'ABITAZIONE

Nome e Cognome:			
Tipo di vulnerabilità: (età - patologie - gravidanza)			
Cellulare:			
Email:			

INFORMAZIONI RELATIVE AD EVENTUALI ANIMALI DOMESTICI

Nome:			
Tipo:			
Colore:			
N. di registrazione #			

INFORMAZIONI RELATIVE A LUOGHI VICINI RAFFRESCATI E ACCESSIBILI

Indirizzo punto di raffrescamento			
Parchi o giardini pubblici			

IMPORTANTE: Consulta giornalmente il sistema di allerta ondate di calore del Ministero della Salute.

PUOI:

- Scaricare sul tuo smartphone l'App "Caldo e Salute" del Ministero della Salute.
- Usare questo [LINK](#) del Ministero della Salute oppure scansionare il seguente **QR CODE**.





ONDATE DI CALORE COME AFFRONTARLE

CHECKLIST

In caso di allerta 1 ●

- Fai scorta di **acqua e cibi freschi**.
- Fai scorta di **medicine**, controlla i farmaci da ricomprare e le impegnative da chiedere.
- Valuta la necessità di **uscire o fare uscire** le persone più vulnerabili nei giorni successivi durante le ore diurne.
- Se vivi da solo/a, chiedi ad una **persona di fiducia** (nella cerchia del vicinato o dei familiari/amici) di mantenere i contatti in caso di allerta 2 o 3.
- Trova un **punto raffrescato** vicino casa.
- Verifica il funzionamento del tuo **sistema di raffrescamento domestico** e pensa alle possibili alternative in caso di guasto.
- Verifica di avere in casa **crema solare, occhiali da sole, cappello e vestiti di colore chiaro e leggeri** per uscire di casa.

In caso di allerta 2 e 3 ● ●

- Evita di **uscire o far uscire** le persone vulnerabili tra le 11 e le 18.
- Punta una sveglia per ricordarti di **bere e di fare bere** le persone vulnerabili che abitano con te.
- Assicurati che gli **animali domestici** abbiano da bere e non lasciarli da soli in auto neppure per brevi periodi
- Consuma **pasti leggeri**.
- Controlla la **temperatura di conservazione** dei tuoi farmaci e se necessario riponili in frigo (in caso di dubbio consulta la/il farmacista).
- Se hai un condizionatore regola la temperatura sui **24-26°C** evitando valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna.
- Mantieni chiuse le **finestre** durante il funzionamento dei climatizzatori, utilizza tende oscuranti alle finestre delle stanze condizionate.
- **Copriti** se devi passare da un ambiente caldo ad uno più freddo.
- Evita di utilizzare contemporaneamente il **forno e altri elettrodomestici che producono calore**.
- Evita il **ventilatore** se le temperature superano i 32°C perché può aumentare il rischio di disidratazione.
- Limita i **lavori pesanti** e le **attività fisiche** nelle ore diurne.
- Se necessario recati nel **posto raffrescato** più vicino casa.