



Croce Rossa Italiana



# CRESCCE IL CALDO, CRESCCE LA PREVENZIONE



## **BEVI TANTO E MANGIA LEGGERO:**

- ☉ Bevi molta acqua durante il giorno (anche se non hai sete);
- ☉ Evita di bere alcolici e super alcolici;
- ☉ Fai spuntini leggeri durante la giornata preferendo frutta, verdura e pesce;



## **PROTEGGITI DAL CALDO: fuori casa**

- ☉ Evita di uscire tra le 11 e le 18;
- ☉ Indossa indumenti leggeri di tessuti naturali (cotone e lino) e usa creme solari ad alta protezione;
- ☉ In auto usa le tendine parasole e non lasciarla al sole con a bordo persone o animali;



## **PROTEGGITI DAL CALDO: in casa**

- ☉ Schermare le finestre esposte al sole;
- ☉ Mantieni la temperatura dell'aria condizionata tra 24 e 26 gradi;
- ☉ Utilizza ventilatori non dirigendoli sulla persona e aerea gli ambienti nelle ore fresche;
- ☉ Rinfrescati spesso con una doccia



## **SE AVVERTITE I SEGUENTI SINTOMI**

### **consultate un medico:**

- ☉ Sete intensa e senso di nausea
- ☉ Debolezza
- ☉ Senso di svenimento
- ☉ Confusione mentale
- ☉ Tachicardia o dolore al torace
- ☉ Temperatura corporea elevata

**IN CASO DI EMERGENZA CHIAMARE IL 118,**  
distendere la persona in un luogo fresco e ventilato e bagnare con acqua il viso e il corpo.