

CAMBIA LE TUE ABITUDINI QUOTIDIANE



Evita di uscire nelle ore più calde
della giornata *(dalle 11 alle 17)*



**Evita l'esposizione diretta
al sole** *(se sei fuori indossa
cappello, occhiali e fai frequenti
soste all'ombra)*



**Porta sempre con te una
bottiglia d'acqua e bevi
a piccoli sorsi**



**Cerca di passare più tempo
possibile in ambienti freschi**



**Nelle ore più calde della giornata
riduci l'attività fisica** all'aperto
ed evita, se puoi, i lavori pesanti



**Ricorda che bambini, anziani,
persone con patologie
respiratorie e cardiache si
adattano con più difficoltà al
caldo: controlliamoli con più
attenzione.**

**TELEFONA ALLE PERSONE
BISOGNOSE CHE CONOSCI
PER SAPERE COME STANNO!**

REGIONE DEL VENETO



ULSS2
MARCA TREVIGIANA

In caso di BISOGNO rivolgersi a:

Medico o Pediatra di famiglia

Guardia Medica

Pronto Soccorso **(118)**

Numero Verde Regione Veneto
(800 462 340)

DIFENDITI DAL CALDO

*I consigli della tua
Azienda ULSS 2 per
affrontare serenamente
l'emergenza estiva!*

QUANDO IL CALDO È PERICOLOSO?

Quando la temperatura esterna
supera i 32°C

Quando l'eccessiva umidità
impedisce la regolare sudorazione

Quando la temperatura in casa è
superiore a quella esterna
(*locali poco arieggiati, tetti e solai non
isolati bene*)

Riduci la temperatura corporea:



Fai bagni e docce con acqua
tiepida



Bagna viso e braccia con acqua
fresca



In caso di temperatura molto
elevate, metti un panno
bagnato sulla nuca



Segui le previsioni del tempo
per sapere quando sono previste
le giornate più calde.

COME COMPORTARSI IN CASA



Schermi le finestre esposte al sole
utilizzando tapparelle, tende, ecc.



Chiudi le finestre durante il giorno
e aprile durante le ore più fresche
della giornata



Se utilizzi l'**aria condizionata**, ricorda di
adottare alcune precauzioni per evitare
conseguenze sulla salute ed eccessivi
consumi energetici:

- utilizzala preferibilmente
nelle giornate con condizioni
climatiche a rischio
- regola la temperatura tra
i 25°C e i 27°C
- copriti nel passaggio da
un ambiente caldo ad uno
più freddo

COSA MANGIARE

- **Bevi** molta acqua! Non far mancare mai
acqua al tuo organismo distribuendo
l'assunzione nell'arco della giornata
- **Evita** bevande gassate e troppo fredde
- **Evita** bevande alcoliche e limita
l'assunzione di caffè
- **Consuma** verdura fresca
(*a pranzo e a cena*)
- **Fai** uno spuntino a base di frutta
a metà mattina e metà pomeriggio
- **Fai** pasti leggeri
- **Evita** cibi troppo caldi, troppo
elaborati, piccanti e fritti

COME VESTIRSI

- **Indossa** indumenti leggeri, comodi
e traspiranti
- **Indossa** indumenti di colore chiaro
e fibre naturali, cotone, lino, canapa
(*evitare la seta e le fibre sintetiche*)
- **Liberati** dai vestiti e dalle calzature
troppo strette