

Ondate di calore: 12 consigli



Consiglio 1

Non uscire nelle ore più calde.

Consiglio 2

Migliorare l'ambiente domestico e di lavoro.

Consiglio 3

Bere molti liquidi, mai a temperatura troppo bassa.

Consiglio 4

Moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche.

Ondate di calore: 12 consigli



Consiglio 5

Fare pasti leggeri, prediligendo frutta e verdura.

Consiglio 6

Vestire comodi, leggeri e con colori chiari.

Consiglio 7

In auto, ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio.

Consiglio 8

Evitare l'esercizio fisico nelle ore più calde della giornata.

Ondate di calore: 12 consigli

Consiglio 9

Offrire assistenza a persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, i neonati e le persone a rischio).

Consiglio 10

Dare molta acqua fresca agli animali domestici e lasciarla in una zona ombreggiata.

Consiglio 11

In caso di utilizzo del condizionatore regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna.

Consiglio 12

Limitare l'utilizzo di elettrodomestici soprattutto nelle ore più calde.