

ONDATE DI CALORE COME AFFRONTARLE



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.



ONDATE DI CALORE COME AFFRONTARLE



ANZIANI E FRAGILI

Esci nelle ore più fresche, prima delle 11:00 e dopo le 18:00. Evita di spostarti nei momenti più caldi della giornata e, quando sei all'aperto, utilizza un cappello evitando di stare a lungo sotto al sole.

Evita di compiere sforzi eccessivi, soprattutto in presenza di temperature esterne elevate.

Segui un'alimentazione equilibrata e scegli cibi sani, piatti freschi, frutta e verdura di stagione. Mantieni il corretto grado di idratazione bevendo circa 2 litri d'acqua al giorno.

Se utilizzi ventilatori non dirigere il flusso direttamente sulla persona. Se scegli un condizionatore, mantieni la temperatura dell'aria tra i 24 e 26 gradi oppure usa la modalità "deumidificatore".

Evita le forti escursioni termiche passando dagli ambienti caldi a quelli freddi con aria condizionata e viceversa.

Se hai patologie croniche (malattie respiratorie, cardiovascolari, diabete, ecc...), consulta il medico per la modulazione della terapia in vista del periodo estivo.

Chiedi aiuto a vicini e parenti per l'acquisto della spesa o di farmaci e, in caso di aggravamento di una patologia, consulta immediatamente il tuo medico di base.