



Dieci regole per affrontare il gran caldo

Consigli per una estate in salute e sicurezza

- 1.** Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata. Ridurre gli spostamenti tra le 12:00 e le 17:00.
- 2.** Indossare un abbigliamento adeguato e leggero, non aderente e di fibre naturali.
- 3.** Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro con tapparelle e condizionatori.
- 4.** Ridurre la temperatura corporea con bagni e docce frequenti, acqua tiepida.
- 5.** Ridurre l'attività fisica intensa o lavori pesanti nelle ore più calde, soprattutto all'aperto.
- 6.** Bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta: molta frutta fresca e pochi dolci.
- 7.** Se si esce in macchina abbassare sempre i finestrini o azionare l'aria condizionata.
- 8.** Conservare correttamente i farmaci, lontano da irradiazione solare diretta.
- 9.** Chiamare subito il medico per un qualsiasi malessere e mai interrompere terapie farmacologiche.
- 10.** Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio come familiari o vicini di casa anziani.

*A due passi dal centro,
vicini a voi.*