



SERVIZIO DI PROTEZIONE CIVILE INTERCOMUNALE

EMERGENZA ONDATE DI CALORE **- CONSIGLI PER I CITTADINI:**

- Evitare di stare all'aria aperta tra le ore 12 e le 18, sono le ore più calde della giornata;
- Fare bagni e docce d'acqua fredda per ridurre la temperatura corporea;
- Schermare i vetri delle finestre con persiane, veneziane o tende, al fine di evitare il riscaldamento dell'ambiente;
- Bere molta acqua. Gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete. Anche se non si ha sete, il proprio corpo potrebbe avere bisogno di acqua;
- Evitare bevande alcoliche, consumare pasti leggeri, mangiare frutta e verdure fresche. Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore nel corpo;
- Indossare vestiti leggeri e comodi, in fibre naturali. Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, quindi la dispersione di calore;
- Accertarsi delle condizioni di salute di parenti, vicini e amici che vivono soli e offri aiuto, in quanto molte vittime delle ondate di calore sono persone sole, in tal caso chiama il proprio comune e segnala il problema;
- Se possibile soggiornare anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati. Per ridurre l'esposizione alle alte temperature.