

# EMERGENZA CALDO 2024

## Come proteggersi dalle ondate di calore in 10 punti

1

### EVITA DI USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE

tra le 11.00 e le 17.00.

2

### MIGLIORA IL CLIMA NEGLI AMBIENTI CHIUSI

mantenendo una temperatura tra i 25° e i 27°C con l'uso di ventilatori e aria condizionata e schermato il sole con tapparelle, persiane o tende oscuranti.

3

### BEVI MOLTA ACQUA

almeno un litro e mezzo al giorno, mangia frutta e verdura, modera l'assunzione di caffeina, bevande alcoliche e con aggiunta di zuccheri.

4

### SEGUI UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

facendo pasti leggeri, consumando 5 porzioni di frutta e verdura, moderando il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi.

5

### CONSERVA CORRETTAMENTE GLI ALIMENTI

rispettando la corretta catena del freddo.

6

### INDOSSA ABITI IN FIBRA NATURALE E TRASPIRANTI

comodi in cotone e lino, indossa cappelli e usa filtri UV e schermi solari per proteggerti dal sole.

7

### PROTEGGITI IN VIAGGIO

creando l'abitacolo del mezzo e tenendo a portata una scorta di acqua.

8

### PRATICA ESERCIZIO FISICO NELLE ORE PIÙ FRESCHE

ricordandoti di bere molto e mangiare in modo corretto.

9

### PONI ATTENZIONE ALLE PERSONE PIÙ FRAGILI

come anziani che vivono da soli e persone in difficoltà e segnalando eventuali situazioni che necessitino di intervento.

10

### PROTEGGI GLI ANIMALI DOMESTICI

dando loro molta acqua ed evitando di farli uscire nelle ore più calde.

 EMMAUS

