



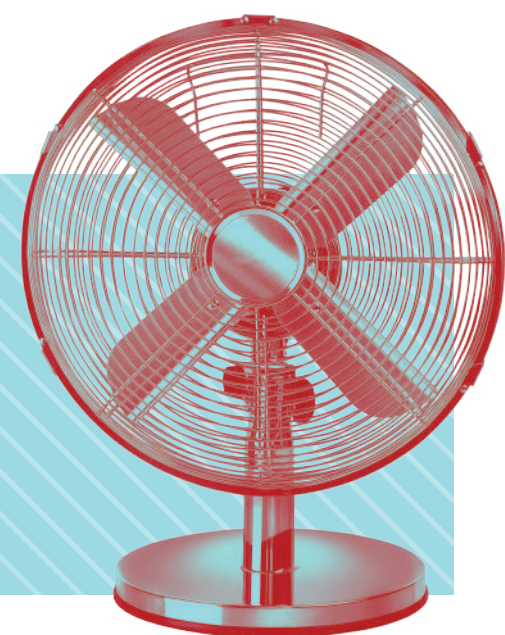
# CRESCERE IL CALDO CRESCERE LA PREVENZIONE

## BEVI TANTO E MANGIA LEGGERO



- **Bevi molta acqua** durante il giorno (anche se non hai sete);
- **fai spuntini leggeri** durante la giornata preferendo **frutta, verdura e pesce**.
- **modera l'assunzione di alcolici e superalcolici**;

## PROTEGGITI DAL CALDO IN CASA



- **Scherma le finestre** esposte al sole;
- mantieni la temperatura dell'aria condizionata **tra i 24 e 26 gradi**;
- **non dirigere i ventilatori sulla persona** e aerea gli ambienti nelle ore fresche;
- **evita le forti escursioni termiche** tra ambienti caldi; e quelli freddi con area condizionata;
- se installi un condizionatore, **scegli quelli fissi e che funzionano con gas naturale** rispetto a quelli portatili che sono altamente inefficienti dal punto di vista energetico;
- **rinfrescati spesso con una doccia**.

## PROTEGGITI DAL CALDO FUORI CASA



- **Esci nelle ore più fresche, prima delle 11 e dopo le 18**;
- **indossa indumenti leggeri** di tessuti naturali (cotone e lino) e usa creme solari;
- in auto usa **tendine parasole** e non lasciarla al sole con a bordo persone o animali.

## CONSULTA UN MEDICO SE AVVERTI:



- **Sete intensa e senso di nausea**;
- **debolezza**;
- **senso di svenimento**;
- **confusione mentale**;
- **tachicardia e dolore al torace**;
- **temperatura corporea elevata**.

## IN CASO DI EMERGENZA CHIAMARE IL 112 O 118

distendere la persona in un **luogo fresco** e ventilato, **bagnare con acqua** viso e corpo.

scopri di più su  
[cri.it/ondatecalore](http://cri.it/ondatecalore)  
[cittaclima.it](http://cittaclima.it)



per **informazioni, assistenza e sostegno** chiama il numero verde della Croce Rossa

Numero Verde  
**800 065510**

