



# ONDATE DI FREDDO COME AFFRONTARLE



## ANZIANI E FRAGILI

Riscalda l'ambiente domestico e anche in casa indossa indumenti a strati scegliendo capi d'abbigliamento caldi e comodi, preferibilmente di lana.

Riduci la dispersione di calore chiudendo le porte delle stanze meno vissute e ricorda che per rinnovare l'aria degli ambienti basta tenere le finestre aperte pochi minuti durante le ore più calde.

Evita di uscire nelle ore più fredde e, quando sei all'aperto, copriti adeguatamente con sciarpa e cappello. In caso di ghiaccio o neve utilizza sempre delle scarpe con soles antiscivolo per ridurre il rischio di cadute.

Non esitare a chiedere aiuto ai parenti per l'acquisto di spesa o farmaci e, in caso di malessere o aggravamento di una patologia, consulta immediatamente il tuo medico di base.

Segui un'alimentazione equilibrata assumendo cibi sani e piatti caldi come zuppe e vellutate, frutta cotta e verdura di stagione. Mantieni il corretto grado di idratazione e preferisci bevande calde come tisane, tè e infusi.

Proteggiti dall'influenza e dalle sue complicanze. Prima dell'arrivo della stagione invernale consulta il tuo medico ed effettua la vaccinazione antinfluenzale.

Se soffri di ipertensione o sei cardiopatico rivolgiti al medico specialista per valutare il corretto dosaggio dei farmaci per la pressione che, a causa del freddo, potrebbe subire dei picchi improvvisi. Evita di compiere sforzi eccessivi, soprattutto all'aria aperta, in presenza di temperature esterne rigide.

# ONDATE DI FREDDO COME AFFRONTARLE



effetto  
terra



## SE SEI A CASA

Controlla la temperatura in casa. Da normativa non deve superare i 22°C. In genere 19°C sono sufficienti a garantire il comfort necessario consentendo, inoltre, un minor spreco di energia.

Riduci la dispersione di calore chiudendo le porte delle stanze meno vissute e ricorda che per rinnovare l'aria degli ambienti basta tenere le finestre aperte pochi minuti durante le ore più calde.

Durante la giornata tieni le persiane alzate e lascia entrare luce e calore dall'esterno. Al tramonto, abbassale per mantenere il calore.

Controlla gli infissi e, se necessario, sostituisci le guarnizioni dei serramenti per migliorarne la capacità di isolamento.

Utilizza nel modo corretto i termosifoni: collocare tende o mobili davanti al calorifero o usarlo come stendibiancheria ostacola la diffusione del calore. Inserire un pannello riflettente tra parete e termosifone, invece, contribuisce a ridurre le dispersioni verso l'esterno.

Mantieni la temperatura dell'acqua calda tra i 45°C e i 55°C per avere il giusto comfort termico e ridurre gli sprechi di energia.



## SE SEI IN UFFICIO

Imposta la temperatura intorno ai 18°C e spegni il riscaldamento un'ora prima. La temperatura sale di 1-2°C dopo che una persona permane 30 minuti nella stanza. Questo consente di ridurre i consumi di oltre il 12%.

Tieni porte e finestre chiuse quando l'impianto è acceso. Climatizza solo l'ambiente dove lavori ed evita di occupare sale riunioni e uffici inutilizzati.

Cambiare l'aria delle stanze è fondamentale per mantenere un ambiente salubre. In inverno sono sufficienti appena 10 minuti con le finestre aperte. L'importante è non effettuare questo intervento quando i termosifoni sono in funzione per evitare sprechi di calore.



1520

SE HAI BISOGNO DI AIUTO O DI INFORMAZIONI  
CHIAMA IL NUMERO CRI DI PUBBLICA UTILITÀ



LEGAMBIENTE

160

Croce Rossa Italiana

Ovunque  
per  
chiunque