



# VINCERE IL CALDO

## PROTEGGI TE STESSO E CHI TI STA ACCANTO

Piccoli gesti quotidiani per difendere  
la salute durante i periodi di caldo intenso:



### USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA

Prima delle ore 11 e dopo le ore 18.



### INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO

Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti,  
preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e  
permettere la traspirazione della pelle.



### BERE REGOLARMENTE E ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, anche se non se ne sente il bisogno.  
Evitare alcolici e limitare bevande zuccherate o troppo fredde.  
Mangiare preferibilmente cibi leggeri e ad alto contenuto di acqua  
(frutta e verdura).



### RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA

Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca.  
Ridurre il livello di attività fisica all'aperto nelle ore più calde.



### RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO

Schermare le finestre esposte al sole utilizzando persiane, scuri, tende, eccetera.  
Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle nelle ore più fresche della giornata  
(il primo mattino e la sera).



### NON LASCIARE A LUNGO L'AUTO PARCHEGGIATA AL SOLE

Non lasciarvi mai, anche per pochi minuti, persone o animali.



### SORVEGLIARE E PRENDERSI CURA DELLE PERSONE A RISCHIO

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa  
anziani, specialmente se vivono da soli o, se possibile, aiutarli a svolgere piccole  
faccende: fare la spesa, ritirare medicinali in farmacia, eccetera.



Numero Europeo Armonizzato (NEA):

**116117**

**Attivo 24 ore su 24, 7 giorni su 7**

