
INDICAZIONI COMPORTAMENTALI IN CASO DI ONDATE DI CALORE

Evitate se possibile l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria compresa tra le ore 12 e le 18 → Sono le ore più calde della giornata

Nel corso della giornata fate, ripetutamente, bagni e docce d'acqua fredda → Ridurrete la temperatura corporea

Provvedete a schermare i vetri delle finestre con persiane, oppure veneziane o almeno con tende → Eviterete il riscaldamento eccessivo dell'ambiente

Bevete molta acqua → Anche in assenza di stimolo della sete, il vostro corpo potrebbe aver bisogno di acqua

Evitate bevande alcoliche e consumate pasti leggeri mangiando frutta e verdure fresche → Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore all'interno del corpo

Indossate vestiti leggeri e comodi in fibre naturali → Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione e quindi la dispersione di calore

Accertatevi delle condizioni di salute e offrite aiuto a parenti, vicini ed amici che vivono da soli → Molte vittime delle ondate di calore sono persone sole

Soggiornate, anche soltanto per alcune ore, in luoghi climatizzati → Ridurrete l'esposizione alle alte temperature