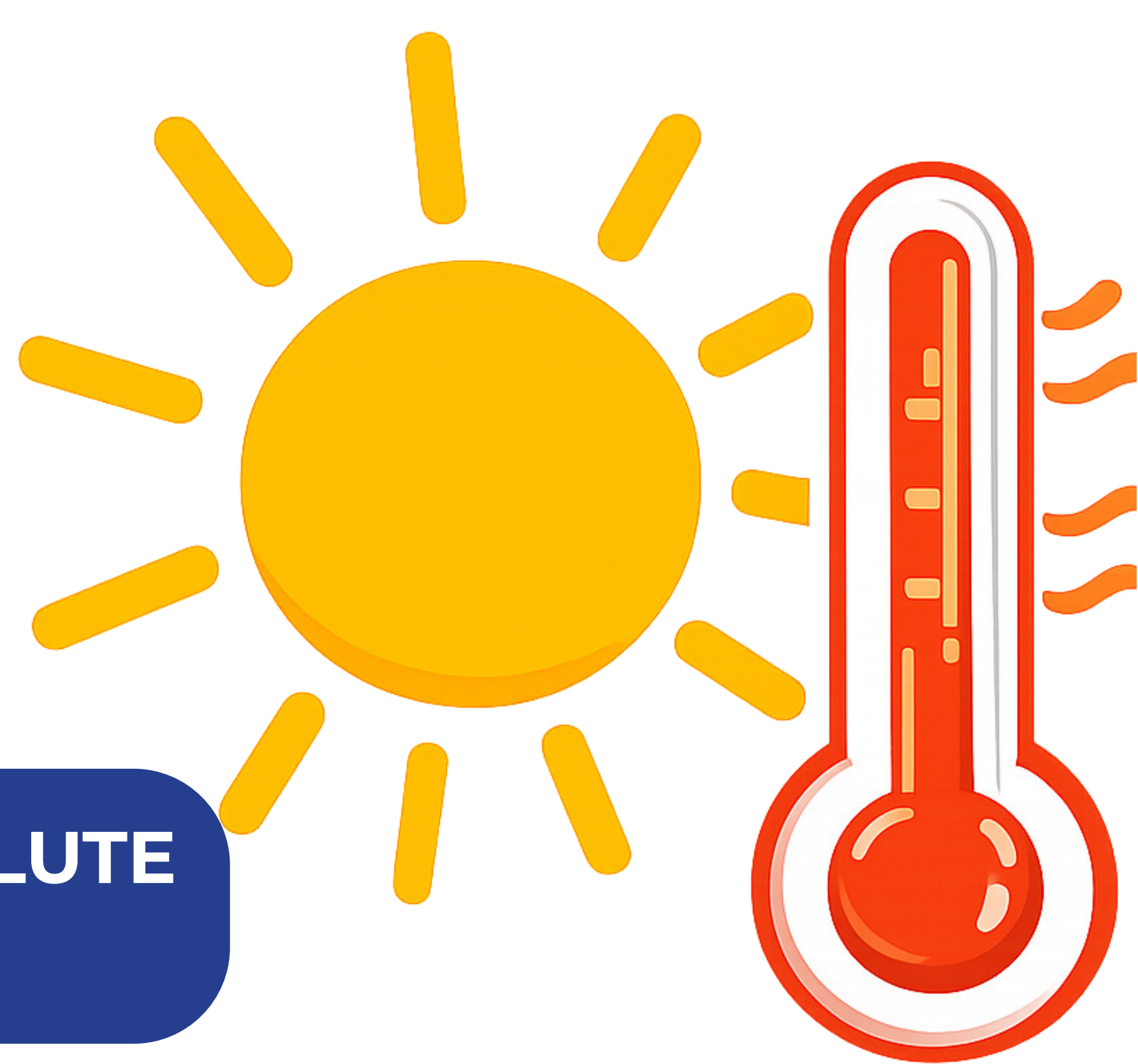


EMERGENZA CALDO



10 SEMPLICI REGOLE PER PROTEGGERE LA TUA SALUTE E QUELLA DELLE PERSONE CHE TI CIRCONDANO

1



BEVI FREQUENTEMENTE

Bevi acqua regolarmente, anche se non hai sete
Limita alcolici e bevande molto zuccherate

6



LIMITA L'ATTIVITÀ FISICA INTENSA

Se devi fare esercizio, fallo al mattino presto o dopo il tramonto

2



EVITA DI USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE

Cerca di rimanere al chiuso tra le 11:00 e le 18:00, quando possibile

7



PROTEGGI LE PERSONE PIÙ VULNERABILI

Controlla regolarmente anziani, bambini piccoli, donne in gravidanza e malati cronici

3



MANTIENI FRESCA LA CASA

Chiudi persiane e tende durante il giorno
Arieggia gli ambienti nelle ore più fresche (mattina presto e sera)

8



NON LASCIARE MAI PERSONE O ANIMALI IN AUTO

Anche per pochi minuti, la temperatura all'interno del veicolo può diventare pericolosa

4



VESTITI IN MODO ADEGUATO

Indossa abiti leggeri, ampi e di colore chiaro
Usa cappello e occhiali da sole quando sei all'aperto

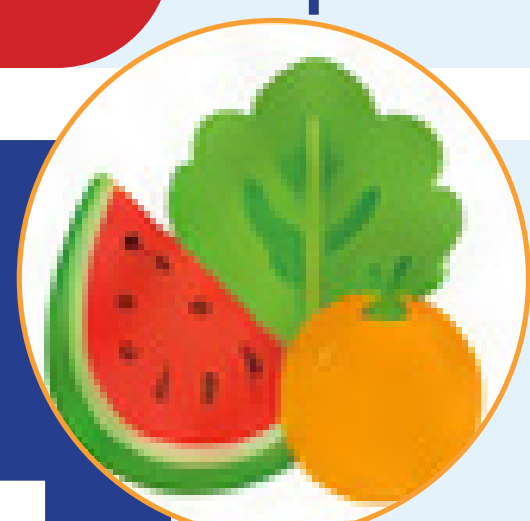
9



SEGNALI DI ALLARME

Se compaiono debolezza, vertigini, nausea o perdita di coscienza, sposta la persona in un luogo fresco, raffreddala e chiama il 112.

5



MANGIA LEGGERO

Preferisci frutta, verdura e pasti poco elaborati
Evita cibi abbondanti e grassi
Conserva bene gli alimenti

10



SEGUI LE INDICAZIONI DELLE AUTORITÀ SANITARIE

Presta attenzione ai bollettini sulle ondate di calore e alle raccomandazioni locali

NUMERI DI EMERGENZA

112

MINISTERO DELLA SALUTE - 1500

ACQUA POTABILE - 800 175 571

ENERGIA ELETTRICA - 800 269 042 - WHATSAPP 339 9907837



Città di Segrate