REGIONE PIEMONTE

ARPA PIEMONTE Agenzia Regionale per la Protezione Ambientale

CALDO?

ISTRUZIONI PER L'USO

Bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno anche se non avete sete, salvo diverso parere del medico.

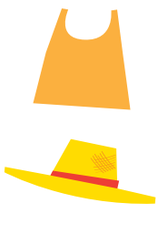
Evitare vino, birra, superalcolici, bevande ghiacciate, gassate e zuccherate.

Mangiare molta frutta fresca e verdura. Non esagerare con cibi troppo grassi e conditi.

Aerare la casa durante la notte favorisce un riposo tranquillo e rilassato.

Evitare di giorno l'ingresso dei raggi solari diretti; chiudere le imposte esterne e le tende.

Se possibile rinfrescare la casa con ventilatori o condizionatori.



Indossare abiti comodi e leggeri in lino o cotone di colori chiari, evitando gli indumenti sintetici.

Coprire il capo quando si esce in giornate molto assolate.

Uscire nelle ore più fresche della giornata, la mattina fino alle 11 e la sera dopo le 18.

Fare movimento nelle ore meno calde ma non esagerare nell'attività fisica.

Non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nell'auto parcheggiata al sole.

CHI È A RISCHIO

Gli anziani al di sopra dei 75 anni, affetti da malattie croniche (ipertesi, cardiopatici, con problemi respiratori come bronchite cronica ostruttiva, insufficienza renale, diabete, malattie neurologiche, demenze), i disabili, le persone che fanno uso sistematico di farmaci, i neonati e i bambini molto piccoli (fino a 4 anni).

ATTENZIONE

- Tenere sempre a portata di mano una lista di numeri telefonici da contattare in caso di necessità.
- Consultare quotidianamente il "bollettino sulle ondate di calore" sui siti della Regione Piemonte e di ARPA, sui mezzi di informazione e osservare le indicazioni consigliate rispetto alle condizioni meteo e alle temperature.

Per saperne di più parlane con il tuo medico curante o visita www.regione.piemonte.it o www.arpa.piemonte.it

SIMONETTISTUDIO