



# la Calda ESTATE

Segui i 10 consigli per prevenire gli effetti del caldo sulla salute

## 1 Non uscire tra le 11 e le 18

Quando le temperature sono alte, evita l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.



## 2 Bevi molta acqua

Bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo.

## 3 Fai pasti leggeri

La digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo.

## 4 Rispetta le modalità di conservazione degli alimenti

Le temperature elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e aumentano il rischio di gastroenteriti e di intossicazioni alimentari.



## 5 Indossa vestiti comodi e leggeri

Scegli indumenti di cotone, lino o fibre naturali, evita le fibre sintetiche.

## 6 Migliora l'ambiente domestico e di lavoro

Scherma le finestre con tende e oscuranti per bloccare il passaggio della luce, ma non quello dell'aria.

## 7 Viaggia al fresco

Prima di iniziare un viaggio ricordati di ventilare l'abitacolo. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina.



## 8 Conserva correttamente i farmaci

In condizioni di temperature ambientali elevate, devi fare particolare attenzione alla corretta conservazione domestica dei farmaci.

## 9 Fai attenzione ai più piccoli

Nelle ore più calde i bambini devono stare all'ombra e protetti dalla crema solare prima di uscire.

## 10 Prenditi cura dei tuoi animali

Assicurati che abbiano sempre acqua fresca, evita di portarli a spasso nelle ore più calde e non lasciarli in auto perché l'abitacolo si riscalda rapidamente.

