REGIONE DEL VENETO
ULSS7 PEDEMONTANA

Azienda Ulss 7 Pedemontana
Dipartimento di Prevenzione

Vincere il caldo

Numero Verde aziendale

800 894 455

Attivo dal lunedì al venerdì
dalle ore 8:00 alle ore 18:00

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.
Anziani e bambini devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare alcolici e limitare bevande gassate 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
e soprattutto 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 famigliari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e, se possibile, aiutarli a svolgere piccole faccende: fare la spesa, ritirare medicinali in farmacia, eccetera.

Edizione 2020