



Croce Rossa Italiana

# CRESCE IL CALDO, CRESCE LA PREVENZIONE



## BEVI TANTO E MANGIA LEGGERO:

- Bevi molta acqua durante il giorno (anche se non hai sete);
- Evita di bere alcolici e super alcolici;
- Fai spuntini leggeri durante la giornata preferendo frutta, verdura e pesce;



## PROTEGGITI DAL CALDO: fuori casa

- Evita di uscire tra le 11 e le 18;
- Indossa indumenti leggeri di tessuti naturali (cotone e lino) e usa creme solari ad alta protezione;
- In auto usa le tendine parasole e non lasciarla al sole con a bordo persone o animali;



## PROTEGGITI DAL CALDO: a casa

- Schermare le finestre esposte al sole;
- Mantieni la temperatura dell'aria condizionata tra 24 e 26 gradi;
- Utilizza ventilatori non dirigendoli sulla persona e aerea gli ambienti nelle ore fresche;
- Rinfrescati spesso con una doccia;



## SE AVVERTITE I SEGUENTI SINTOMI

consultate un medico:

- Sete intensa e senso di nausea;
- Dbolezza;
- Senso di svenimento;
- Confusione mentale;
- Tachicardia o dolore al torace;
- Temperatura corporea elevata;

## IN CASO DI EMERGENZA CHIAMARE IL 112

distendere la persona in un luogo fresco e ventilato e bagnare con acqua il viso e il corpo.