



ARIA APERTA

- Evitate di uscire all'aperto e limitate l'attività fisica nelle ore più calde della giornata, tra le 11.00 e le 18.00.
- Se trascorrete molto tempo all'aria aperta fate pause regolari in luoghi più freschi e bevete adeguatamente.
- Se svolgete attività fisica, programmatela al mattino presto o dopo il tramonto.
- Per i bambini si raccomanda di non esporli o farli giocare all'aria aperta nelle ore più calde; proteggete sempre la loro pelle con prodotti solari ad alta protezione e fateli bere spesso (meglio acqua).



IN CASA O IN AMBIENTI CHIUSI

- Impedite l'ingresso dei raggi solari con tende alle finestre, persiane, veneziane e scuri per controllare la temperatura delle stanze.
- Scegliete la notte e le prime ore del mattino per rinfrescare i locali dell'abitazione; mantenete chiuse le finestre durante il giorno.
- Se possibile, utilizzate gli impianti di aria condizionata per migliorare il clima degli ambienti, facendo però attenzione agli sbalzi di temperatura nel passare da un ambiente più caldo ad uno più fresco.
- Fissate la temperatura dei condizionatori tra i 24 e i 26 gradi.
- Non orientate i ventilatori direttamente sulle persone ma regolateli in modo da far girare l'aria.



ABBIGLIAMENTO

- Vestitevi in modo leggero e comodo. Ideali gli abiti chiari in cotone o lino, evitare i tessuti sintetici.
- All'aria aperta indossate un cappello ed occhiali da sole e utilizzate adeguata protezione solare.



ALIMENTAZIONE

- Fate pasti leggeri poco conditi, mangiate pesce e molta frutta fresca e verdure.
- Evitate i pasti pesanti; privilegiate piccoli spuntini ripetuti.



IDRAZIONE

- Bevete almeno 2 litri d'acqua al giorno (10 bicchieri), salvo diverso parere del medico curante.
- Evitate gli alcolici e limitate le bevande gassate o zuccherate.



IN AUTO

- Arieggiate l'automobile prima di partire se l'avete lasciata al sole.
- Se l'auto non ha climatizzatore, evitate di viaggiare nelle ore più calde della giornata.
- Non lasciare persone o animali, nemmeno per brevi periodi, nell'auto parcheggiata al sole.

► **SPECIALE CALDO ON LINE www.asl3.liguria.it**

Informazioni e approfondimenti su effetto caldo e farmaci, patologie, videoconsigli dello specialista.

► **ALTRE ATTIVITÀ DI INFORMAZIONE E ACCOGLIENZA**

Ambulatorio mobile (dal 1° luglio):

informazioni e consigli dal lunedì al venerdì dalle 15.00 alle 18.00 in piazza De Ferrari

Spazio salute:

attività di informazione dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 12.00 presso gli sportelli unici nei sei distretti. Per conoscere la sede più vicina consultare www.asl3.liguria.it