Città di Seveso

COME PROTEGGERSI DALLE ONDATE DI CALORE?

I più esposti alle temperature bollenti sono anziani, neonati, malati cronici, le persone non autosufficienti, chi assume abitualmente farmaci e chi lavora all'aperto

Per informare tutti i cittadini sui possibili disagi causati dalla canicola, **Regione Lombardia** ha predisposto l'opuscolo "**Solo il bello del caldo**" in cui sono racchiusi alcuni consigli generali e i comportamenti da tenere o evitare per prevenire i disturbi legati all'aumento del caldo. Li abbiamo riassunti qui sotto

PER UN'ESTATE SICURA A SEVESO







BEVI MOLTA ACQUA

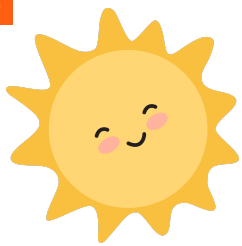
MANTIENI IL TUO CORPO IDRATATO, ANCHE ASSUMENDO FRUTTA

ATTENTO ALLE ORE PIU' CALDE

DALLE 11 ALLE 17 EVITA DI USCIRE O SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA

ARIEGGIA O FAI OMBRA

APRI LE FINESTRE AL MATTINO, ABBASSA LE TAPPARELLE O SOCCHIUDI LE IMPOSTE



RINFRESCA I LOCALI

ABBASSA LA TEMPERATURA NELL'AMBIENTE IN CUI SOGGIORNI

COPRITI...

...OGNI VOLTA CHE PASSI DA UN AMBIENTE CALDO A UNO CON ARIA CONDIZIONATA

PROTEGGITI COME PUOI

QUANDO ESCI INDOSSA UN CAPPELLINO O OCCHIALI SCURI, IN AUTO, SE PUOI USA CLIMATIZZATORE O TENDINE PARASOLE

VESTITI NEL MODO GIUSTO

INDOSSA INDUMENTI CHIARI, DI FIBRE NATURALI COME LINO O COTONE

ABBASSA LA TEMPERATURA

BAGNATI CON ACQUA FRESCA IN CASO DI MAL DI TESTA PROVOCATO DA UN COLPO DI SOLE O DI CALORE

IL MEDICO PUÒ AIUTARTI

CONSULTALO SE SOFFRI DI PRESSIONE ALTA E NON INTERROMPERE DI TUA INIZIATIVA LA TERAPIA

ALIMENTAZIONE

NON ASSUMERE REGOLARMENTE INTEGRATORI SALINI SENZA UN CONSULTO MEDICO