



Servizio comunale Protezione Civile

**Santa Maria la Fossa**

# Ondate di calore

Come difendersi

Cosa sapere



# Effetti del caldo sul corpo

Il numero degli infarti aumenta considerevolmente quando la temperatura è molto elevata. Ci sono poi anche altre malattie che si aggravano con il caldo



## LE ALTRE PATOLOGIE

Malattie mentali



Allergie



Apparato respiratorio



Artriti





Non uscire  
di casa nelle  
ore più calde (dalle  
11,00 alle 18,00)

② Bere almeno  
due litri  
d'acqua al giorno

---





③ Consumare  
pasti leggeri  
e frazionati durante  
la giornata e mangiare  
quotidianamente  
frutta e verdura

④ Evitare di bere  
alcolici e limitare  
le bevande  
con caffeina



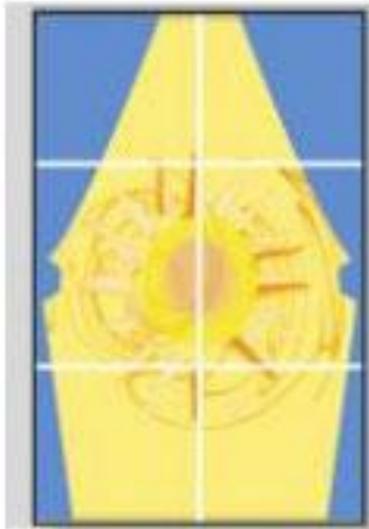


Limitare  
l'attività  
fisica intensa

6

Indossare  
indumenti leggeri



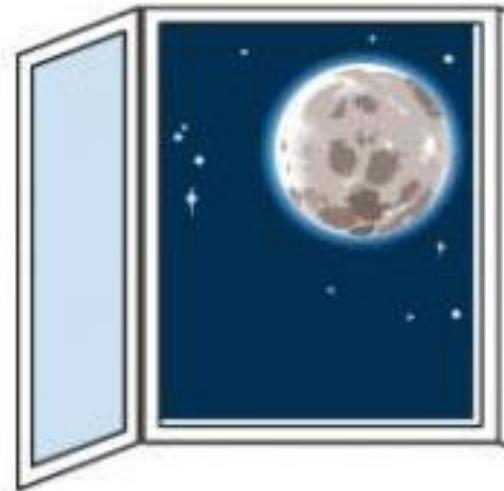


7 Schermare  
le finestre  
esposte al sole  
mediante tende  
o oscuranti esterni



Mantenere  
chiuse

le finestre durante  
il giorno e aprirle  
di sera





9

Abbassare  
la temperatura  
corporea con bagni  
e docce

10 Rinfrescare  
gli ambienti  
in cui si soggiorna  
con ventilatori  
o condizionatori

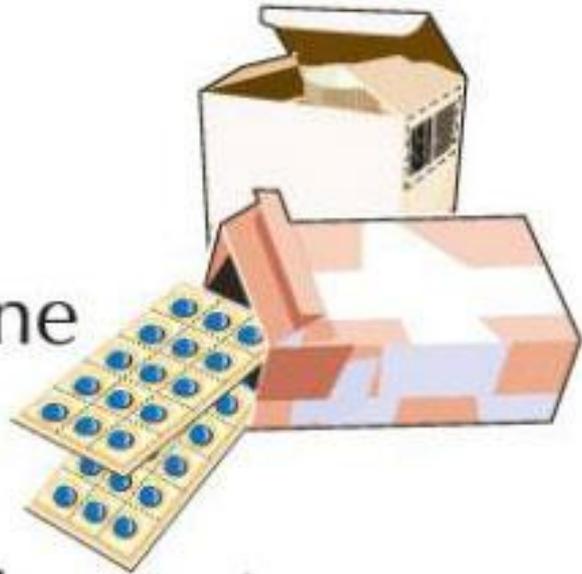




In auto,  
usare tendine  
parasole e rinfrescare  
l'abitacolo

12

Prestare  
attenzione  
alla corretta  
conservazione  
domestica dei farmaci



**Se siete a conoscenza di persone anziane o  
diversamente abili che vivono in completa  
solitudine segnalatelo ai**

**Servizi Sociali**

**(Tel. 0823 993280)**

**oppure al**

**Servizio Protezione Civile**

**(Tel. 0823 1685984)**