



## Indicazioni per contrastare il caldo

- Non uscire all'aria aperta tra le 11 alle 18, favorire comunque rapporti con le altre persone in luoghi freschi.
- Proteggere la pelle , il capo e gli occhi dai raggi del sole.
- Indossare abiti leggeri di cotone o lino ed indossare il cappello quando si esce.
- Attenzione ai viaggi in auto , non lasciare mai persone o animali nelle auto in sosta, anche se per poco tempo.
- Tenere chiuse le finestre di giorno e aprirle di notte.
- Bere molti liquidi ( almeno 2 litri), anche in assenza di sete
- Mangiare molta frutta e verdura, cibi leggeri, poco salati evitare gli alcolici e bevande ghiacciate.
- Fare attenzione alla corretta conservazione di cibi e farmaci.

**Tenere sempre una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità alla comparsa di sintomi come confusione mentale e agitazione che possono indicare sofferenza dovuta alle elevate temperature.**

**Se sei solo e non ti senti bene chiama il 118**

