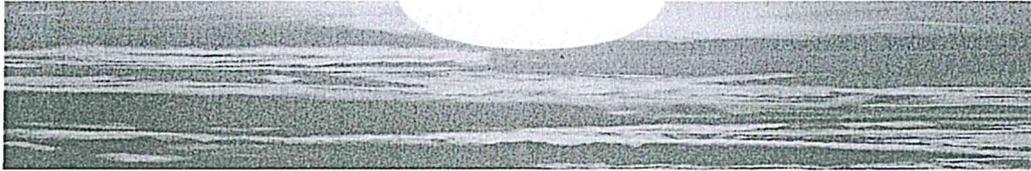




LOGO COMUNE



## ONDATE DI CALORE

Le ondate di calore sono condizioni meteorologiche estreme che si verificano durante la stagione estiva, caratterizzate da temperature elevate, al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane.

U

UNIONE DEI COMUNI DELLA VALDERA  
Unione Valdera

Protocollo N.0026682/2017 del 26/06/2017

### PRINCIPALI PRECAUZIONI DA SEGUIRE

1. Se possibile evitare di uscire o fare attività fisica intensa all'aperto nelle ore più calde della giornata (usualmente fra le ore 12 e le 17)
2. Evitare l'esposizione prolungata al sole
3. Aumentare l'assunzione di bevande non alcoliche (almeno un litro e mezzo, da aumentare nel caso si svolga attività fisica). Gli anziani dovrebbero bere anche in assenza di stimolo della sete
4. Mangiare molta frutta e verdura
5. Fare una buona colazione e pasti leggeri, soprattutto a pranzo
6. Usare vestiti leggeri di colori chiari, non aderenti e di fibre naturali
7. Fare bagni o docce con acqua tiepida
8. Trascorrere più tempo in ambienti con aria condizionata, in particolare le persone anziane
9. In casa, tenere le finestre aperte soltanto durante la notte e di giorno coprirle con tende; usare ventilatori soltanto per far circolare l'aria (non indirizzarli direttamente sul corpo)
10. Non assumere integratori di sali minerali senza consultare il proprio medico (in particolare nel caso di soggetti affetti da patologie croniche o acute e/o che assumono farmaci poiché potrebbero esservi interazioni sia con la patologia e che con i farmaci assunti)
11. Non lasciare incustoditi i bambini sotto i 5 anni, soprattutto in auto e dare loro da bere frequentemente
12. In caso si prevedano ondate di calore, anziani, disabili, allettati, malati cronici e con malattie mentali devono essere controllati più frequentemente
13. Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci, consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali modifiche da apportare alla terapia

IL SINDACO