

ONDATE DI CALORE

10 consigli utili

- 1** Evitare di uscire di casa quando fa molto caldo.
- 2** A casa e a lavoro schermare le finestre per rendere gli ambienti più freschi.
- 3** Bere molti liquidi durante la giornata. Almeno 2 litri di acqua.
- 4** Moderare bevande con caffeina, evitare bevande alcoliche.
- 5** Fare pasti leggeri.
- 6** Indossare indumenti comodi e leggeri.
- 7** Quando ci si mette in viaggio in auto, ventilare l'abitacolo. Viaggiare in orari freschi.
- 8** Evitare attività fisica nelle ore più calde della giornata.
- 9** Prestare assistenza alle persone fragili, come gli anziani soli.
- 10** Dissetare gli animali domestici con molta acqua tenendoli in zone ombreggiate.

Numero verde aziendale
800 296 339
Dal lunedì al venerdì
dalle 8,30 alle 13,30

Punto informativo Aziendale URP
0932 234 203
0932 234 204

Numero verde
1500

asp.rg.it | protezionecivilesicilia.it | salute.gov.it