



**SERVIZIO DI PROTEZIONE CIVILE INTERCOMUNALE – COMUNI DI GUIDIZZOLO, CAVRIANA, MONZAMBANO, CERESARA E SOLFERINO**

## **EMERGENZA ONDATE DI CALORE – CONSIGLI PER I CITTADINI:**

- **Evitare di stare all'aria aperta tra le ore 12 e le 18, sono le ore più calde della giornata;**
- **Fare bagni e docce d'acqua fredda per ridurre la temperatura corporea;**
- **Schermare i vetri delle finestre con persiane, veneziane o tende, al fine di evitare il riscaldamento dell'ambiente;**
- **Bere molta acqua. Gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete. Anche se non si ha sete, il proprio corpo potrebbe avere bisogno di acqua;**
- **Evitare bevande alcoliche, consumare pasti leggeri, mangiare frutta e verdure fresche. Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore nel corpo;**
- **Indossare vestiti leggeri e comodi, in fibre naturali. Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, quindi la dispersione di calore;**
- **Accertarsi delle condizioni di salute di parenti, vicini e amici che vivono soli e offri aiuto, in quanto molte vittime delle ondate di calore sono persone sole, in tal caso chiama il proprio comune e segnala il problema;**
- **Se possibile soggiornare anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati. Per ridurre l'esposizione alle alte temperature.**

