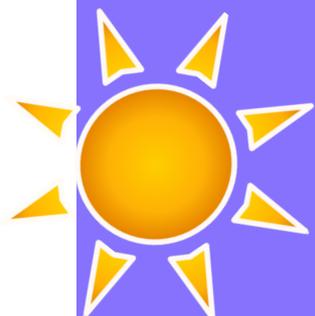


# Vincere il caldo



## Numero Verde aziendale

**800 894 455**

Attivo da lunedì a venerdì  
dalle ore 8:00 alle ore 18:00,  
sabato dalle ore 8:00 alle ore 14:00

**Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata,**  
prima delle ore 11 e dopo le ore 18.

**Indossare un abbigliamento adeguato e leggero.**

Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della pelle

**Bere regolarmente e alimentarsi in maniera corretta.**

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno.

Anziani e bambini devono bere anche se non ne sentono il bisogno. Evitare alcolici e limitare bevande gassate o troppo fredde. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e ad alto contenuto di acqua (frutta e verdura).

**Ridurre la temperatura corporea.**

Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. Ridurre il livello di attività fisica all'aperto nelle ore più calde.

**Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro.**

Schermare le finestre esposte al sole utilizzando persiane, scuri, tende, eccetera. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle nelle ore più fresche della giornata (il primo mattino e la sera).

**Non lasciare a lungo l'auto parcheggiata al sole**

e soprattutto non lasciarvi mai, anche per pochi minuti, persone o animali.

**Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio**

Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a famigliari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e, se possibile, aiutarli a svolgere piccole faccende: fare la spesa, ritirare medicinali in farmacia, eccetera.

