

Il caldo intenso può essere pericoloso

Il caldo intenso è pericoloso! I periodi di caldo intenso si chiamano anche canicola. Il caldo intenso è pericoloso soprattutto per persone sopra i 75 anni, neonati, bambini piccoli e donne incinte.

Attenzione: è un'emergenza!

Se la persona:

- ha più di 40 gradi di febbre
- non parla bene
- non è sveglia (è priva di sensi)

Aiuta subito la persona!

Se la persona è sveglia, deve:

- bere molto
- rinfrescare il corpo
- riposare in un posto fresco

Chiama subito il 144

Come proteggersi dal caldo intenso



Stai all'ombra

Metti la crema solare. Porta un cappello e gli occhiali da sole.



Tieni la casa fresca

Tieni le finestre chiuse durante il giorno e tienile aperte durante la notte.



Non fare sport e non fare lavori pesanti

Da mezzogiorno al tardo pomeriggio: niente sport, niente lavoro fisico. Resta all'ombra e al fresco.



Bevi molto

Bevi almeno 1,5 litri al giorno: acqua o tisana senza zucchero. Non bere alcolici.



Parla con il tuo medico o il tuo farmacista

Forse devi cambiare le tue medicine a causa del caldo.



Rinfrescati

Per esempio: fai una doccia fresca o bagnati i piedi nell'acqua fresca.

