

## MISURE DI AUTOPROTEZIONE ONDATE DI CALORE

Nei giorni in cui è previsto un rischio elevato di ondate di calore e per le successive 24 o 36 ore è consigliabile seguire semplici norme di comportamento di **autoprotezione**, quali:

- seguire con attenzione le previsioni giornaliere del tempo e prestare attenzione alle allerta di protezione civile;
- non uscire nelle ore più calde, dalle 12 alle 18, soprattutto anziani, bambini molto piccoli, persone non autosufficienti o convalescenti;
- proteggersi dal calore del sole con tende o persiane e mantenere il climatizzatore a 25-27 gradi, se si usa un ventilatore non indirizzarlo direttamente sul corpo;
- bere e mangiare molta frutta ed evitare bevande alcoliche e caffeina, consumare pasti leggeri;
- indossare abiti e cappelli leggeri e di colore chiaro all'aperto evitando le fibre sintetiche;
- il personale impiegato in attività esposte direttamente al sole cautelarsi con idonei mezzi di protezione;
- prima di mettersi in viaggio premunirsi di sufficienti scorte d'acqua.

Fare in modo che in famiglia tutti conoscano i principali comportamenti per "l'**autoprotezione**".