

**VIVI UN'ESTATE**   
**DA PROTAGONISTA**  
**MA OGNI TANTO**  
**RESTA NELL'OMBRA**



**PROTEGGITI DAGLI EFFETTI DEL SOLE  
E DELLE ONDATE DI CALORE**

# COSA SONO LE ONDATE DI CALORE



Le **ondate di calore** si verificano quando si registrano **temperature molto elevate** per più giorni consecutivi, spesso associate a **elevati tassi di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione.**

Queste condizioni climatiche possono rappresentare **un rischio per la salute delle persone.**

# COSA RISCHIAMO

L'esposizione prolungata a temperature elevate può provocare **crampi, svenimenti, o edemi**. Nei casi più gravi, può causare **congestione, colpo di calore e disidratazione**.



Condizioni di caldo estreme possono determinare un **aggravamento delle condizioni di salute di persone con patologie croniche preesistenti**.



# COME SAPERE QUANDO CI SARÀ



Il **Ministero della Salute** aggiorna quotidianamente il **Bollettino sulle Ondate di Calore**.

Sulla base delle previsioni meteorologiche delle successive 72 ore, il Ministero individua il **livello di allerta** per la salute delle persone tra 0 (nessun rischio) e 3 (ondate di calore).





# LIVELLI DI ALLERTA

-  **Livello 0**  
Le condizioni meteorologiche non comportano rischi per la salute delle persone
-  **Livello 1**  
Le condizioni meteorologiche indicano uno stato di pre-allerta
-  **Livello 2**  
Le temperature sono elevate e le condizioni meteorologiche possono avere effetti negativi sulla salute della popolazione, soprattutto quella più fragile
-  **Livello 3**  
Ondata di calore. Le condizioni ad elevato rischio possono persistere per 3 o più giorni consecutivi

# COME COMPORTARSI

Per difenderti dalle ondate di calore e salvaguardare la tua salute, basta seguire alcuni piccoli e semplici accorgimenti:



## Quando circolare

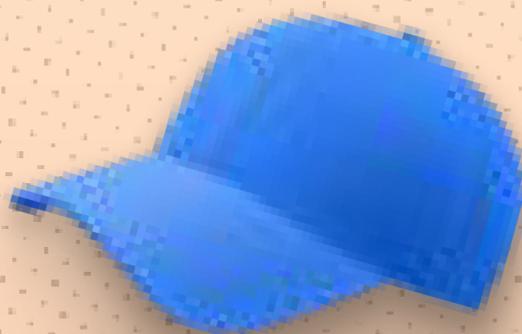
- **Non esporti al caldo e al sole diretto** nelle ore più calde della giornata, tra le 11 e le 18
- **Mettiti in viaggio** prima delle 11 o dopo le 18
- Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani nelle **auto parcheggiate al sole**



# COME COMPORTARSI

## Come coprirsi

- Indossa **abbigliamento leggero**, es. in lino o in cotone, di colore chiaro
- Usa **cappello e occhiali da sole** quando ti esponi ai raggi solari
- Proteggi la pelle con **creme ad alto fattore di protezione solare** (SPF, *Sun Protection Factor*), es. 30, 50 o 50+



# COME COMPORTARSI

## Cosa assumere

- Bevi **molta acqua**, anche senza lo stimolo della sete
- Evita alcolici e bevande ghiacciate
- Prediligi un'**alimentazione leggera**, in particolare frutta fresca e verdura
- Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente le terapie in corso. Tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta
- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico



# SALVATI DAL TROPPO CALDO

→ SALVA QUESTO CONTENUTO  
TRA I PREFERITI E BUONA ESTATE

