

## ALLEGATO A

### COME PROTEGGERSI DAL CALDO IN CASA E AL LAVORO

---



- Trascorrere le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandosi spesso con acqua fresca
- Utilizzare schermature alle finestre esposte al sole diretto mediante tende o oscuranti esterni regolabili (per esempio persiane o veneziane).
- Aprire le finestre al mattino presto, la sera tardi e durante la notte per fare entrare l'aria fresca, e tenere chiuse le finestre di giorno per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta della temperatura interna all'appartamento.
- Usare il climatizzatore seguendo alcune precauzioni (vedi l'opuscolo [Come migliorare il microclima delle abitazioni](#)):
  - regolare la temperatura sui 24-26°C evitando di regolarla a valori troppo bassi rispetto alla temperatura esterna;
  - mantenere chiuse le finestre durante il funzionamento dei climatizzatori, utilizzando protezioni oscuranti alle finestre dei locali condizionati;
  - coprirsi se si deve passare da un'ambiente freddo ad uno più caldo;
  - evitare di utilizzare contemporaneamente il forno e altri elettrodomestici che producono calore;
  - effettuare una regolare manutenzione dei filtri.
- Evitare il ventilatore se le temperature superano i 32°C perché può aumentare il rischio di disidratazione.
- Nelle aree caratterizzate principalmente da un elevato tasso di umidità, senza valori particolarmente alti di temperatura, può essere sufficiente in alternativa al condizionatore l'uso del deumidificatore.
- Nel periodo estivo è inoltre buona regola fare attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tenendoli lontani da fonti di calore e, in condizioni di caldo estremo, conservando in frigorifero i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25°-30°C.

Consultare anche l'opuscolo [ESTATE SICURA COME VINCERE IL CALDO - Consigli alla popolazione per affrontare le ondate di calore](#).

---

## COME PROTEGGERSI DAL CALDO FUORI CASA

---



- Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).
  - Evitare le zone particolarmente trafficate, ma anche i parchi e le aree verdi, dove si registrano alti valori di ozono.
  - Praticare l'attività fisica intensa all'aria aperta durante le ore più fresche (al mattino presto e alla sera) e aumentare l'idratazione
  - Proteggere la pelle dai raggi ultravioletti con creme solari ad alto fattore protettivo, proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con lenti con filtri UV. Evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore di massima esposizione (ore 10-14 oppure 11-15 con l'ora legale).
  - Trascorrere alcune ore in un luogo pubblico climatizzato, in particolare le ore più calde della giornata.
  - Evitare le zone particolarmente trafficate, ma anche i parchi e le aree verdi, dove si registrano alti valori di ozono.
-

## IN CASO DI VIAGGI

---



- Preparare e portare con sé tessera sanitaria e tessera dell'eventuale esenzione. La nuova tessera sanitaria consente al cittadino in temporaneo soggiorno all'estero, di ricevere in un altro Stato Europeo, le cure necessarie.
- Sintesi della propria storia clinica e della terapia farmacologica rilasciata dal medico curante.
- Lista degli eventuali alimenti o farmaci ai quali si è allergici o intolleranti.

## IN AUTO

- Non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole.
- Se si entra in un'autovettura che è rimasta parcheggiata al sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi, iniziare il viaggio con i finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione dell'auto per abbassare la temperatura interna Usare tendine parasole.
- Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini: prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato.
- Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11.00-18.00).
- Se l'automobile è dotata di un impianto di climatizzazione, regolare la temperatura in modo che ci sia una differenza non superiore ai 5°C tra l'interno e l'esterno dell'abitacolo. Evitare di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri.
- Prima di mettersi in viaggio, aggiornarsi sulla situazione del traffico, per evitare lunghe code sotto il sole, e sistemare in macchina una scorta d'acqua che può essere utile nel caso di code o file impreviste.
- Durante le soste evitare di mangiare troppo rapidamente, evitare pasti pesanti e, soprattutto, bevande alcoliche.
- Non lasciare farmaci in auto soprattutto d'estate. Quando si viaggia evitare di riporre i farmaci in valigia, che potrebbe restare esposta al sole o ad alte temperature, ma preferire il trasporto con bagaglio a mano.

Consultare anche l'opuscolo [Estate, viaggiare sicuri](#).

---

## CALDO E ALIMENTAZIONE

---



### **Anche in estate valgono le regole della sana alimentazione:**

- Bere, anche in assenza dello stimolo della sete, almeno due litri di acqua al giorno, salvo diverso parere del medico (Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato, o che hanno problemi di ritenzione idrica, che devono consultare il medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi).
- 5 porzioni di frutta e verdura, colazione adeguata, variando gli alimenti anche nei colori. Il colore degli alimenti è dato dalle sostanze ad azione antiossidante (vitamine, polifenoli ecc): più si variano i colori, più completa è la loro assunzione.
- Evitare pasti abbondanti e cibi molto grassi. Privilegiare cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi in acqua e completare il pasto con la frutta.
- Moderare l'assunzione di bevande gassate e zuccherate, ricche di calorie
- Evitare gli alcolici e limitare l'assunzione di bevande che contengono caffeina (caffè, tè nero etc.)
- Evitare cibi e bevande troppo fredde
- Eccetto i casi di necessità, nella stagione estiva va limitato il consumo di acque oligominerali, così come l'assunzione non controllata di integratori di sali minerali (che deve essere sempre consigliata dal medico curante).

### **Per ridurre il rischio di contaminazione degli alimenti e di gastroenteriti e intossicazioni alimentari:**

- Evitare di lasciare cibi deperibili (es. cibi cotti, insalate condite, latte, latticini, dolci a base di crema, carne, pesce etc.) a temperatura ambiente per più di due ore, ma conservarli in frigorifero
- Nel riporre gli alimenti nel frigo fare attenzione a proteggere ogni prodotto da possibili contatti con altri alimenti, ad esempio si deve evitare di tenere il pesce insieme alle carni
- Conservare preferibilmente i cibi cotti in compartimenti separati e lontani dai cibi crudi; è buona prassi riporre gli alimenti in appositi contenitori
- Ricordare che i cibi scongelati non possono essere ricongelati
- Lavare con cura frutta e verdure (specialmente quelle che si consumano crude), facendo attenzione che non vengano a contatto con altri alimenti o con piani di lavoro sporchi per evitare il rischio di contaminazione crociata
- Ricordare che cibi conservati a lungo in frigorifero rischiano un peggioramento nutrizionale e/o una contaminazione da microrganismi.

Consultare anche l'opuscolo [Estate sicura - Alimenti e caldo](#) e l'opuscolo [Decalogo alimentazione estate 2012](#).

---