

Campagna educativa

Per una cultura di Protezione Civile



a cura dell'Ufficio di Protezione Civile
Comune di Santa Maria la Fossa
Provincia di Caserta



Ondate di calore

Come difendersi

Cosa sapere



Effetti del caldo sul corpo

Il numero degli infarti aumenta considerevolmente quando la temperatura è molto elevata. Ci sono poi anche altre malattie che si aggravano con il caldo

LE ALTRE PATOLOGIE

Malattie mentali



Allergie



Apparato respiratorio



Artriti



LoPresse-L'Espresso





Non uscire
di casa nelle
ore più calde (dalle
11,00 alle 18,00)



② Bere almeno
due litri
d'acqua al giorno





③ Consumare
pasti leggeri
e frazionati durante
la giornata e mangiare
quotidianamente
frutta e verdura



④ Evitare di bere
alcolici e limitare
le bevande
con caffeina





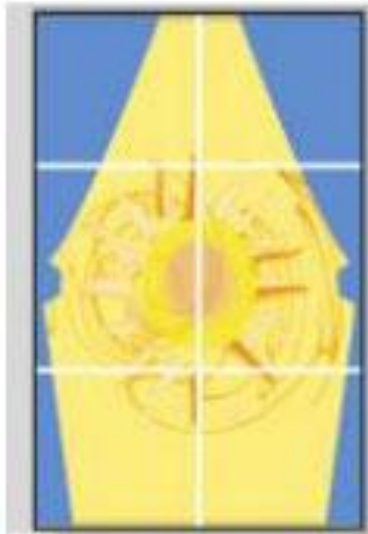
Limitare
l'attività
fisica intensa



6

Indossare
indumenti leggeri





⑦ Schermare
le finestre
esposte al sole
mediante tende
o oscuranti esterni





Mantenere
chiuse

le finestre durante
il giorno e aprirle
di sera





Abbassare
la temperatura
corporea con bagni
e docce



10 Rinfrescare
gli ambienti
in cui si soggiorna
con ventilatori
o condizionatori

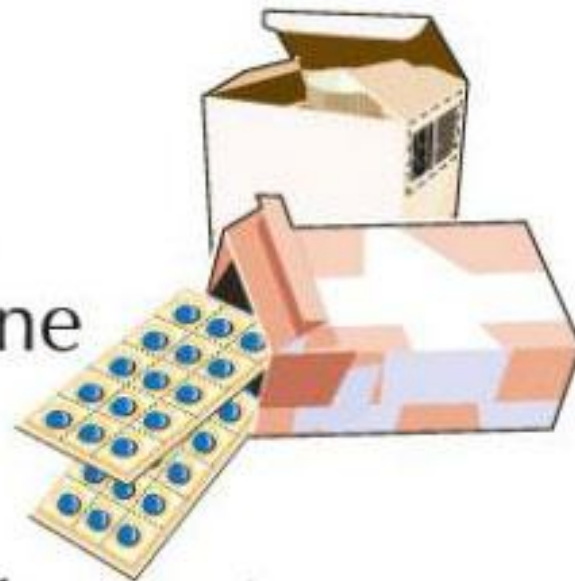




In auto,
usare tendine
parasole e rinfrescare
l'abitacolo



12 Prestare
attenzione
alla corretta
conservazione
domestica dei farmaci



**Se siete a conoscenza di persone anziane o
diversamente abili che vivono in completa
solitudine segnalatelo ai**

Servizi Sociali

(Tel. 0823 993280 - int. 30*)

oppure al

Servizio Protezione Civile

(Tel. 0823 993280 - int. 21*)

