



REGIONE
PUGLIA



prevenzione
Puglia

ONDATA DI CALORE



DAL 27 AGOSTO



In base al Bollettino sulle ondate di calore del Ministero della Salute è previsto **livello 3 di allerta.**

Sono **possibili effetti negativi sulla salute di persone sane e attive** e non solo sui sottogruppi a rischio (anziani, bambini molto piccoli e persone con malattie croniche)



PROTEGGI LA TUA SALUTE DALLE ONDATE DI CALORE

COSA ASSUMERE



Bevi molta acqua. Bambini e anziani sono le categorie più vulnerabili: per entrambi il naturale meccanismo che regola lo stimolo della sete è alterato o immaturo.

Evita alcolici e bevande ghiacciate



Scegli un'alimentazione leggera, in particolare frutta fresca e verdura



Se assumi farmaci, non sospenderli in autonomia. Tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta

PROTEGGI LA TUA SALUTE DALLE ONDATE DI CALORE

COME COPRIRSI



**Indossa abiti comodi e leggeri
(es. in lino o cotone)
che garantiscano la traspirazione,
evitando le fibre sintetiche
e preferendo i colori chiari**



**Usa cappello e occhiali da sole
quando ti esponi ai raggi solari**



**Proteggi la pelle con creme
ad alto fattore protettivo**

PROTEGGI LA TUA SALUTE DALLE ONDATE DI CALORE

QUANDO CIRCOLARE



**Non esporti al caldo e al sole
diretto nelle ore più calde
della giornata**



**Mettiti in viaggio prima
delle 11 o dopo le 18**



**Non lasciare mai bambini,
anziani, persone fragili o animali
nelle auto parcheggiate al sole,
neanche per una breve sosta**