



# COMUNE DI BRACCIANO

## PROTEZIONE CIVILE



### CHE CALDO !!!!

*Come affrontare l'estate quando diventa torrida*



\*[www.google.it](http://www.google.it)

### 10 CONSIGLI PER AFFRONTARE “UNA LUNGA ESTATE CALDA”

1. Non uscire e non svolgere attività fisica nelle ore centrali della giornata (tra le 11.00 e le 17.00)
2. Quando esci proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto accendi il climatizzatore, se disponibile, in ogni caso usa le tendine parasole.
3. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino (le fibre sintetiche impediscono la traspirazione)
4. Evitare che i raggi del sole penetrino all'interno dell'abitazione (tenere abbassate le tapparelle, o accostate le persiane)
5. All'interno dell'abitazione cerca di favorire la circolazione dell'aria; evitando però di creare eccessivi sbalzi di temperatura tra i diversi ambienti e con l'esterno.
6. Se si utilizza un ventilatore evitare di indirizzare il flusso d'aria contro il corpo: si favorirebbe infatti evaporazione del sudore, con aumento del rischio di disidratazione.
7. Bere molti liquidi (almeno 1.5 litri al giorno) anche se non si ha sete; evitare le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde (queste ultime possono causare congestioni); evitare bevande alcoliche ed il caffè.
8. Mangiare molta frutta e verdura, che apportano acqua e sali minerali dispersi col sudore.
9. Fare pasti leggeri e frequenti (almeno 5 al giorno), evitando grassi e fritti: in estate c'è bisogno di meno calorie.
10. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio medico; allo stesso modo, non modificare senza il suo consenso le terapie per ridurre la pressione arteriosa.

Il Consigliere Incaricato  
alla Protezione Civile e Sicurezza  
**Remo EUFEMI**