



Ondate di calore, consigli su come proteggersi

Per fronteggiare l'ondata di caldo che sta investendo il nostro territorio, le autorità sanitarie invitano la popolazione ad adottare una serie di semplici abitudini comportamentali e misure di prevenzione che possono contribuire a ridurre notevolmente le conseguenze nocive delle ondate di calore, tra cui:

- Evitare di uscire nelle ore più calde del giorno, dalle 12 alle 18;
- Non lasciare bambini e animali nelle auto in sosta;
- Arieggiare gli spazi, aprendo le finestre durante le ore più fresche;
- Bere molta acqua;
- Scegliere pasti leggeri e mangiare molta frutta;
- Indossare abiti leggeri e di colore chiaro, evitando le fibre sintetiche.

Per ulteriori informazioni, consultare anche i [10 consigli utili del Ministero della Salute](#)