

- Consulta ogni giorno il [Bollettino](#) della tua città
- Evita l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00)
- Evita le zone particolarmente trafficate, ma anche i parchi e le aree verdi, dove si registrano alti valori di ozono, in particolare per i bambini molto piccoli, gli anziani, le persone con asma e altre malattie respiratorie, le persone non autosufficienti o convalescenti
- Evita l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata
- Trascorrere le ore più calde della giornata nella stanza più fresca della casa, bagnandosi spesso con acqua fresca
- Utilizza correttamente il condizionatore. Se hai solo un ventilatore utilizzalo seguendo alcuni accorgimenti (leggi l'opuscolo [Come migliorare il microclima delle abitazioni](#))
- Trascorri alcune ore in un luogo pubblico climatizzato, in particolare nelle ore più calde della giornata
- Indossa indumenti chiari, leggeri in fibre naturali (es. cotone, lino), riparati la testa con un cappello leggero di colore chiaro e usa occhiali da sole.
- Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo
- Bevi liquidi, moderando l'assunzione di bevande gassate o zuccherate, tè e caffè. Evita, inoltre, bevande troppo fredde e bevande alcoliche
- Segui un'alimentazione leggera, preferisci la pasta e il pesce alla carne, evitando i cibi elaborati e piccanti; consuma molta verdura e frutta fresca. Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti deperibili (es. latticini, carne,) in quanto elevate temperature possono favorire la proliferazione di germi patogeni causa di patologie gastroenteriche
- Se assumi farmaci, non sospendere autonomamente terapie in corso ma consulta il tuo medico curante per eventuali adeguamenti della terapia farmacologica
- Fai attenzione alla corretta conservazione dei farmaci, tienili lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e riponi in frigorifero quelli che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C
- Se l'auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11.00-18.00). Non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste (leggi l'opuscolo [Estate, viaggiare sicuri](#))
- Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole (leggi l'opuscolo [Mai lasciare i bambini soli in macchina](#))
- Assicurati che le persone malate e/o costrette a letto, non siano troppo coperte
- Offri assistenza a persone a maggiore rischio (ad esempio anziani che vivono da soli) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Nelle persone anziane un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute.

- In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico (leggi l'approfondimento [I rischi per la salute](#)).