



COMUNE DI GENOVA

# ESTATE SICURA 2021

Anziani, bambini, neonati, malati cronici, persone non autosufficienti e chi svolge un lavoro o un'attività fisica all'aperto sono maggiormente esposti al rischio di danno alla salute da ondate di calore.



**PER INFORMAZIONI:**

**800 593235**

Regione/Agorà

**800 995988**

Auser

(attivi dal lunedì alla domenica,  
dalle ore 08,00 alle ore 20,00)



## QUALCHE SUGGERIMENTO PER FRONTEGGIARE AL MEGLIO LE ONDATE DI CALORE

- ✓ evitare di uscire nelle ore più calde
- ✓ bere molti liquidi, anche in assenza di sete
- ✓ mangiare molta frutta e verdura
- ✓ evitare gli alcolici e le bevande fredde
- ✓ fare attenzione alla corretta conservazione di cibi e farmaci
- ✓ fare pasti leggeri
- ✓ tenere chiuse le finestre di giorno e aprirle di notte
- ✓ oscurare i vetri delle finestre esposte al sole
- ✓ fare docce e bagni tiepidi
- ✓ bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca
- ✓ indossare un abbigliamento leggero e comodo, possibilmente di cotone o lino di colore chiaro
- ✓ fuori di casa proteggere la testa dal sole diretto con un cappello leggero e gli occhi con occhiali da sole
- ✓ non lasciare mai persone o animali, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole
- ✓ prendersi cura dei familiari o dei vicini di casa che potrebbero aver bisogno di aiuto
- ✓ tenere a disposizione una lista di numeri di telefono di persone da contattare in caso di necessità

In caso di bisogno  
**il medico di famiglia**  
è la prima persona  
da consultare!

