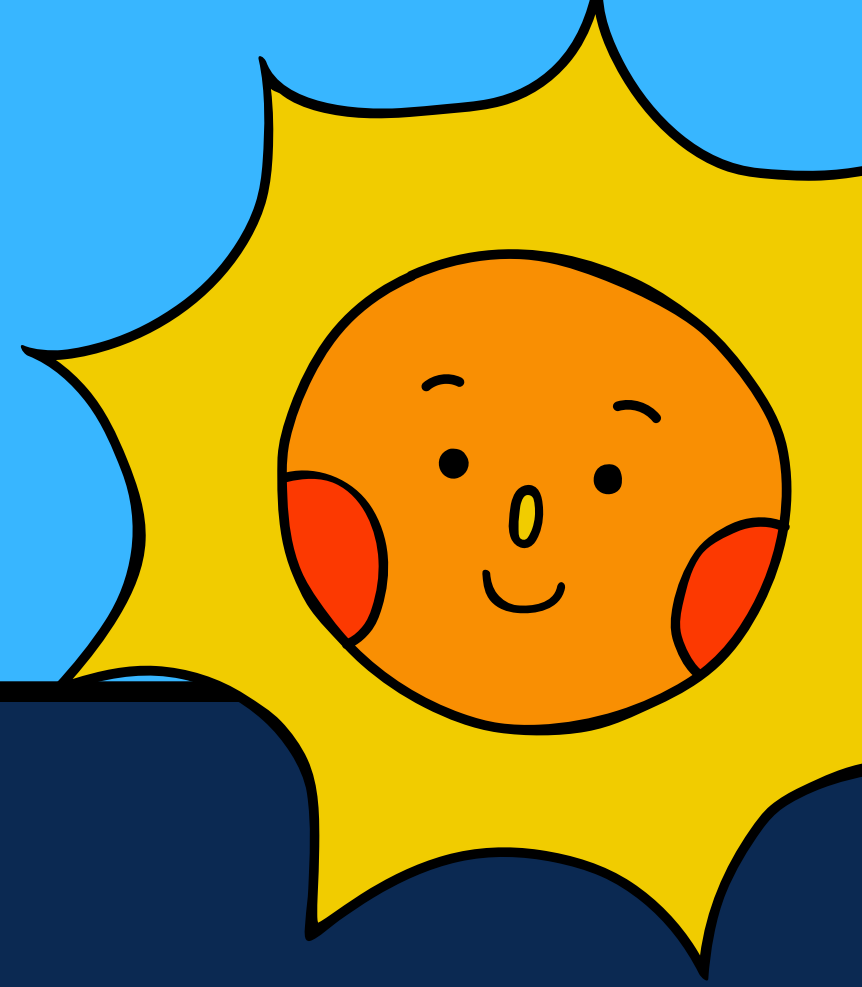


Come proteggersi dal caldo



Quando arriva l'estate fa caldo:
con poche regole semplici possiamo stare bene e divertirci

Livello 0 Tutto ok

Cosa fare:

- Guarda il meteo ogni giorno
- Tieni freschi gli ambienti: chiudi tende e finestre quando batte il sole
- Mangia leggero: frutta, verdura, pasta, pesce
- Conserva il cibo al fresco per non stare male

Livello 1 Arriva il caldo

Prepariamoci così:

- Controlla il meteo ogni giorno
- Bevi più acqua del solito
- Organizza le attività nelle ore più fresche
- Trova i posti più freschi dove trascorrere la tua giornata - ombra, alberi, stanze fresche
- Dai un'occhiata a chi può avere più difficoltà - nonni, persone fragili

Livello 2 Fa molto caldo

Cosa fare:

- Evita il sole dalle 11 alle 18
- Gioca al mattino o nel tardo pomeriggio
- Stai all'ombra o nei posti freschi
- Indossa vestiti leggeri e chiari
- Usa cappello e occhiali da sole
- Bevi spesso acqua - anche se non hai sete!
- Mangia leggero - frutta, verdura, piatti semplici
- Rinfrescati con acqua
- Mai restare in macchina al sole!
- Se ti senti male - mal di testa, nausea, capogiri - avvisa subito un adulto

Livello 3 Caldo estremo

Cosa fare:

- Rimani al fresco il più possibile
- Evita sport e giochi sotto il sole nelle ore calde
- Bevi molto spesso
- Rinfrescati più volte durante il giorno
- Segui tutte le regole del livello 2
- Aiuta chi è in difficoltà
- Se qualcuno sta male, avvisa subito un adulto o un responsabile

Riassunto facile da ricordare

- Bevi tanto
- Evita il sole nelle ore più calde
- Stai all'ombra o al fresco
- Vestiti leggero
- Se stai male, dillo subito

Emergenza



Per le emergenze sanitarie
chiama il
Numero Unico Europeo
d'emergenza 112

