

Campagna #KeepCool

La Campagna #KeepCool ricorda i consigli utili per proteggersi dagli effetti dell'afa:

Evitare di uscire e di svolgere attività faticose nelle ore più calde della giornata. Se si è vulnerabili al caldo, uscire solo nelle mattine e nelle serate più fresche. Restare all'ombra, non lasciare bambini o animali nei veicoli parcheggiati e, se necessario e possibile, trascorrere 2-3 ore della giornata in un luogo fresco.

Mantieni la tua casa fresca: sfruttare l'aria notturna per rinfrescare la casa. Ridurre il carico termico all'interno del proprio appartamento, casa o camera d'albergo durante il giorno utilizzando persiane o tapparelle e spegnendo il maggior numero possibile di dispositivi elettrici.

Mantieni il corpo fresco e idratato: usa abiti leggeri e larghi e biancheria da letto leggera, fai docce o bagni freddi e bevi acqua regolarmente evitando bevande zuccherate, alcoliche o contenenti caffeina a causa del loro effetto disidratante sul corpo. È importante prendersi cura di sé e monitorare la famiglia, gli amici e i vicini che trascorrono gran parte del loro tempo da soli. Le persone vulnerabili potrebbero aver bisogno di assistenza nelle giornate calde.

Fonte

<https://www.who.int/europe/news/item/13-06-2024-keep-cool-in-the-heat-and-enjoy-a-sporting-summer>