ONDATA DI CALORE 4 LUGLIO – 5 LUGLIO

Prosegue l’ondata di calore nei giorni 4– 5 luglio 2022 con temperature massime previste comprese tra 36-40 °C e locali punte massime superiori ai 40 °C nelle zone del Tavoliere.

Il Ministero della Salute ha emesso il **livello 3** anche per le giornate del 4 e 5 luglio 2022.

Si invita la popolazione a seguire i consigli generali dettati dal Ministero della Salute:

* Evita di esporti al caldo e al sole diretto nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00);
* Evita le zone particolarmente affollate, in particolare per i bambini molti 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.
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.
* Se l’auto non è climatizzata evita di metterti in viaggio nelle ore più calde della giornata (ore 11-18). Non dimenticare di portare con te sufficienti scorte di acqua in caso di code o file impreviste
* Non lasciare persone non autosufficienti, bambini e anziani, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole
* Assicurati che le persone malate o costrette a letto non siano troppo coperte.
* In presenza di sintomi dei disturbi legati al caldo contatta un medico