

misure di prevenzione, mirate ai gruppi più vulnerabili, può ridurre gli effetti sulla salute della popolazione. Durante il periodo estivo, in tutte le principali città italiane, viene emesso giornalmente un bollettino con un livello di rischio graduato che prevede il verificarsi di condizioni dannose per la salute per il giorno stesso e per i due giorni successivi.

Il bollettino viene inviato ai diversi centri operativi locali, - per la Regione Molise al Centro Funzionale - che hanno il compito di coordinare gli interventi di prevenzione mirati in particolare ai sottogruppi di popolazione a maggior rischio (anziani, malati cronici), attivando le strutture e il personale dei servizi sociali e sanitari.

## COSA FARE...

### durante un'ondata di calore



**EVITA SE POSSIBILE L'ESPOSIZIONE ALL'ARIA APERTA NELLA FASCIA ORARIA TRA LE 12 E LE 18** > Sono le ore più calde della giornata



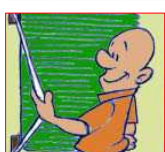
**EVITA BEVANDE ALCOLICHE, CONSUMA PASTI LEGGERI, MANGIA FRUTTA E VERDURE FRESCHE** > Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore all'interno del tuo corpo



**FA' BAGNI E DOCCE D'ACQUA FREDDA** > Per ridurre la temperatura corporea



**INDOSSA VESTITI LEGGERI E COMODI IN FIBRE NATURALI** > Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, e quindi la dispersione di calore



**PROVVEDI A SCHERMARE I VETRI DELLE FINESTRE CON STRUTTURE COME PERSIANE, VENEZIANE O ALMENO TENDE** > Per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente



**ACCERTATI DELLE CONDIZIONI DI SALUTE E OFFRI AIUTO A PARENTI, VICINI ED AMICI CHE VIVONO SOLI** > Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole



**BEVI MOLTA ACQUA. GLI ANZIANI DEVONO BERE ANCHE IN ASSENZA DI STIMOLO DELLA SETE** > Anche se non hai sete, il tuo corpo potrebbe avere bisogno di acqua



**SOGGIORNA ANCHE SOLO PER ALCUNE ORE IN LUOGHI CLIMATIZZATI** > Per ridurre l'esposizione alle alte temperature