PROTEGGIAMOCI DAL caldo 2026

Ministero della Salute

10 CONSIGLI UTILI

1 Usciamo nelle ore più fresche

Proteggiamo soprattutto bambini ed anziani, evitiamo l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.

2 Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro

Mantenere gli ambienti freschi con tende che riducono la luce, ma non l'aria. Usiamo correttamente l'aria condizionata (massimo 5° C in meno rispetto all'esterno) e curiamo la pulizia periodica dei filtri.

3 Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno

Limitiamo il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, caffè e alcolici.

4 Seguiamo sempre un'alimentazione corretta

Privilegiamo cibi leggeri, freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua, con pochi condimenti e grassi e poco sale. Assumiamo 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.

5 Conserviamo correttamente gli alimenti

Attenzione a rispettare la catena del freddo e le indicazioni per la sicurezza degli alimenti.

6 Indossiamo abiti di fibre naturali o traspiranti

All'aperto proteggiamo la testa dal sole con cappelli leggeri, utilizziamo occhiali con filtri UV e creme solari anche in città.

7 Protezione dal caldo in auto

Evitiamo, ove possibile, gli spostamenti nelle ore più calde. È importante areare l'abitacolo e portare una scorta d'acqua. Non lasciamo mai soli in auto neonati o animali, neanche per brevi periodi.

8 Pratichiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata

Se si fa attività fisica, ricordiamoci sempre di bere molta acqua e di mangiare in modo corretto.

9 Ricordiamoci di proteggere anche gli animali domestici

Meglio non portare fuori i cani nelle ore più calde per non farli camminare sull'asfalto rovente. Diamogli molta acqua anche in viaggio e facciamo spesso soste all'ombra.

10 Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio

Aiutiamo gli anziani che vivono da soli e le persone in difficoltà. Segnaliamo ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

1500 Numero di pubblica utilità

Per maggiori informazioni segui **www.salute.gov.it**

Società Italiana dell'Ipertensione Arteriosa
Lega Italiana contro l'Ipertensione Arteriosa