

RIMANETE AL FRESCO A CASA DURANTE LE ONDATE DI CALDO

Le ondate di caldo sono lunghi periodi di caldo. Le ondate di caldo sono sempre più frequenti a causa dei cambiamenti climatici. Le ondate di caldo possono essere pericolose, soprattutto per le persone di età superiore ai 65 anni, i bambini piccoli e le persone affetti da patologie. Ecco alcuni suggerimenti per stare al sicuro durante le ondate di caldo:

Prepararsi per un'ondata di caldo

- Controllate le previsioni del tempo per sapere quando arriverà l'ondata di caldo
- Se possibile, riprogrammate eventuali uscite nelle ore più fresche della giornata
- Se state prendendo dei farmaci, consultate il vostro medico prima di uscire nell caldo estivo.
- Assicuratevi di avere abbastanza cibo e medicine in modo da non dover uscire con il caldo
- Preparate la vostra casa oscurando le finestre rivolte a ovest, pulendo i filtri dell'aria condizionata e assicurandovi di avere le tende alle finestre.
- Scoprite quale stanza rimane più fresca, spostate lì un ventilatore e chiudete le porte al resto della casa.
- Congelate il ghiaccio e mettete gli asciugamani bagnati in frigorifero
- Preparate dei pasti Freschi - cucinare crea più calore
- Scoprite chi contattare se avete bisogno di aiuto e pensate a chi potrebbe aver bisogno di essere controllato.



Se non vi sentite bene, chiamate una infermiera **Nurse on Call** al numero 1300 60 60 24 oppure il numero 000 in caso di emergenza.

Durante un'ondata di caldo

- Chiudete le persiane e le tende la mattina presto
- Utilizzate ventilatori o aria condizionata: rinfrescate solo una stanza della casa per risparmiare energia e denaro
- Pianificate di uscire solo durante le ore più fresche della giornata. Utilizzate la nostra mappa Keep Cool in Darebin per pianificare uscite in luoghi con aria condizionata come biblioteche e centri commerciali.
- Bevete molta acqua, anche se non avete sete. Evitate la caffeina e le bevande dolci
- Rinfrescatevi con asciugamani bagnati e docce fresche
- Indossate abiti larghi

- Restate in casa e muovetevi di meno
- Assicuratevi che gli animali domestici abbiano acqua e ombra
- Non lasciate mai bambini o animali domestici in macchina.
- Pensate a chi contattare se avete bisogno di aiuto
- Fai il buon vicino di casa: controllate i vicini più anziani per assicurarvi che stiano bene



Riprendetevi da un'ondata di caldo

- Aprite le porte e le finestre della casa per far entrare l'aria fresca
- Bevete più liquidi per tre giorni
- Assicuratevi che il cibo in frigorifero sia ancora buono
- Controllate amici e vicini per assicurarvi che stiano bene
- Pensate a cosa ha funzionato e a cosa potreste fare la prossima volta



Riconoscete lo stress da calore

- Lo stress da calore può portare a un colpo di calore che può essere pericoloso per la vita. Se soffrite di mal di testa, nausea, vertigini, debolezza, irritabilità, sete e/o sudorazione abbondante potreste soffrire di stress da calore.
- Interrompete ciò che state facendo andate in un posto fresco e sdraiatevi
- Bevete molta acqua
- Provate a rinfrescarvi con un ventilatore o un condizionatore d'aria, fate una doccia fresca o spruzzatevi dell' acqua fresca sulla pelle.
- Se non vi sentite ancora bene, contattate una infermiera **Nurse on Call** al numero 1300 60 60 24 o in caso di emergenza chiama il numero 000.

