



**CITTA' DI  
COLLEGNO**

*Corpo Polizia Municipale*

*Tel. 011.4015.600*



*Ministero della Salute*

## **IL DECALOGO PER AFFRONTARE IL GRAN CALDO SENZA RISCHI PER LA SALUTE**

1. Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata.
2. Indossare un abbigliamento adeguato e leggero.
3. Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro.
4. Ridurre la temperatura corporea.
5. Ridurre il livello di attività fisica.
6. Bere con regolarità ed alimentarsi in maniera corretta.
7. Adottare alcune precauzioni se si esce in macchina  
(Se si entra in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli. Poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione)
8. Conservare correttamente i farmaci.
9. Adottare precauzioni particolari se si è a rischio.  
(Segnalare al medico qualsiasi malessere)
10. Sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio.