

Il caldo estremo è pericoloso

In Victoria, il caldo estremo può causare più di una semplice scottatura: può peggiorare problemi di salute e causare colpi di calore. Prepara un piano fin da subito per proteggere te stesso e gli altri quest'estate.

Ecco quattro semplici consigli per restare al sicuro quando fa caldo:



Rimani al fresco nei giorni caldi

Rinfresca la tua casa.

- Usa il condizionatore o un ventilatore.
- Indossa vestiti leggeri e larghi.
- Mantieni la pelle bagnata con uno spray o una spugna umida, o facendo una doccia fresca.
- Chiudi tende e persiane per bloccare il calore, soprattutto se fa più caldo dentro casa che fuori.
- Se devi uscire, cerca luoghi freschi o con aria condizionata.



Pianifica in anticipo

Quando organizzi attività all'aperto:

- posticipa o evita le attività all'aperto durante le ore più calde;
- controlla regolarmente le previsioni meteo.

Segui gli avvisi sulle ondate di calore del Bureau of Meteorology su

www.bom.gov.au o tramite l'app del Bureau e iscriviti per ricevere gli avvisi sulle ondate di calore del Ministero della Salute (Department of Health) su www.health.vic.gov.au/subscribe.



Evita di disidratarti nei giorni caldi

Bevi regolarmente, anche prima di avere sete, soprattutto se sei all'aperto o se fai attività fisica.

- Porta sempre con te una bottiglia d'acqua piena quando esci.
- Fai attenzione ai segnali di disidratazione come sete intensa, capogiro, bocca secca, stanchezza, urina scura o meno frequente del solito.



Assicurati che familiari, amici e vicini di casa stiano bene

Una telefonata può fare una grande differenza. Fai sapere agli altri che stai bene o assicurati che le persone a maggior rischio o che potrebbero aver bisogno del tuo aiuto durante i giorni di caldo estremo stiano bene.

I soggetti più a rischio sono:

- persone di età superiore ai 65 anni;
- donne in gravidanza, bambini piccoli e neonati;
- persone con problemi di salute gravi o cronici;
- persone socialmente isolate.



Scopri di più su
betterhealth.vic.gov.au/extreme-heat