

Consigli per proteggersi dal caldo durante l'epidemia COVID-19



Ogni anno, il caldo è responsabile di problemi di salute per molte persone, specialmente anziani, persone con una malattia cronica, bambini piccoli, lavoratori all'aperto. Il caldo può causare stress da calore e colpo di calore ed aggravare le malattie preesistenti – come le malattie cardiovascolari, respiratorie, renali o psichiche. Gli effetti avversi del caldo sulla salute possono essere contrastati da misure di prevenzione, ma è essenziale che la popolazione continui a proteggersi anche dal rischio di infezione da COVID-19.

Freschi e protetti dal caldo

Quando fa molto caldo, è importante cercare di mantenersi freschi per evitare gli effetti negativi del caldo sulla salute.



Evita il caldo diretto.

Evita di uscire all'aperto e praticare attività fisica intensa durante le ore più calde. Preferisci le ore più fresche per la spesa e le commissioni. Rimani all'ombra. Non lasciare bambini o animali in veicoli parcheggiati. Se possibile e se necessario trascorri 2-3 ore al giorno in un luogo fresco, mantenendo sempre almeno un metro di distanza dagli altri o indossando una mascherina.



Mantieni fresca la casa.

Durante il giorno, assicurarsi che i luoghi dove si trascorre più tempo siano mantenuti freschi chiudendo le persiane o altre schermature e limitando l'uso degli elettrodomestici. Apri le finestre durante le ore notturne per rinfrescare la casa. Assicurare un adeguato ricambio di aria è utile per ridurre il rischio di trasmissione del virus.



Mantieni il corpo fresco e idratato.

Utilizza indumenti leggeri e lenzuola del letto in fibre naturali. Bevi più spesso, evitando bevande zuccherate, alcoliche e caffè. Rinfrescati bagnandoti con acqua fresca.



Proteggiti dal caldo anche durante l'epidemia COVID-19.

Evita di esporti al caldo e al sole diretto: le temperature elevate non possono prevenire né curare l'infezione da COVID-19, mentre possono provocare disturbi associati al caldo e ustioni. Proteggi te stesso e gli altri, lavando le mani più spesso o utilizzando gel igienizzanti ed evita di toccarti il viso. Indossa i dispositivi di protezione anche se fa caldo.

