Viviamo Bene

CANICOLA E CALDO INTENSO

Essere pronti

La canicola non è più un episodio isolato, ma una condizione sempre più ricorrente che richiede attenzione e preparazione. Le ondate di caldo possono costituire un fattore di rischio sanitario per tutti e non solo per i gruppi più vulnerabili. Per affrontare adeguatamente la canicola e ridurre i rischi per la salute è necessario essere preparati.

PRIMA DELL'ESTATE

Preparati in anticipo

Verifica che la tua casa possa rimanere fresca (tende, persiane, ventilazione) e controlla il funzionamento di ventilatori o climatizzatori.

Proteggi le persone più fragili

Organizza una rete di contatti con familiari, vicini o amici per anziani, bambini e persone con problemi di salute.

Informati e pianifica

Installa l'app di MeteoSvizzera, segui le previsioni meteo e conosci le misure da adottare in caso di ondate di calore pubblicate su www.ti.ch/canicola.

DURANTE L'ESTATE

Monitora la situazione meteorologica

Mantieniti idratato e resta al fresco

Bevi regolarmente, anche senza sete, e trascorri le ore più calde in ambienti freschi o ombreggiati.

Evita il caldo nelle ore centrali

Limita gli sforzi fisici tra le 11.00 e le 17.00 e indossa abiti leggeri, chiari e traspiranti.

Prenditi cura di te e degli altri

Controlla regolarmente lo stato di salute delle persone vulnerabili e, in caso di malessere dovuto al caldo, chiedi assistenza tempestivamente.