

# Tenetevi in salute quando fa caldo

Italiano / Italian

- > Controllate le previsioni per sapere quando farà caldo
- > Bevete molto acqua
- > Usate un ventilatore oppure l'aria condizionata (mettetelo alla posizione "cool")
- > Rinfrescatevi sotto la doccia o in vasca da bagno
- > Evitate di uscire quando fa molto caldo
- > Se dovete uscire, indossate degli abiti larghi e di colori chiari. Mettetevi un cappello e la crema solare (SPF 30+). Applicatela ogni 2 ore
- > Tenete chiuse le tende, le persiane e le finestre durante il giorno, così la casa si mantiene fresca
- > Aprite le finestre alla sera per fare passare aria fresca (soltanto se è sicuro)
- > Assicuratevi che i famigliari, gli amici e le persone anziane stanno bene
- > Evitate di portare fuori i neonati ed i bambini quando fa molto caldo
- > Non lasciate mai i bambini o gli animali in una macchina parcheggiata
- > Evitate di usare le capsule per bambini o le fascie a tracolla quando fa molto caldo, perchè i bambini possono soffrire molto il caldo
- > Se vi sentite male, parlate con il farmacista o il medico di famiglia



**Se voi o qualcuno che conoscete stanno molto male, andate all'ospedale o chiamate al 000 per un'ambulanza**



Per ulteriori informazioni:

[www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat](http://www.sahealth.sa.gov.au/healthyintheheat)

Public I1-A1



This document has been reviewed and endorsed by SQCAG\* for consumers and the community November 2018



© Department for Health and Wellbeing, Government of South Australia. All rights reserved. FIS: 18104.6, November 2018.

<https://creativecommons.org/licenses>



Government of South Australia

SA Health