

STATE AL CALDO QUESTO INVERNO



VESTITIVI A STRATI

Indossate cappelli e guanti caldi, strati esterni impermeabili e antivento e stivali impermeabili.



COPRITE LA PELLE ESPOSTA

Coprite il più possibile la pelle esposta per prevenire i congelamenti.



MANTENETEVI ASCIUTTI

Se vi bagnate, cambiatevi immediatamente con indumenti asciutti per prevenire l'ipotermia.



PIANIFICATE IN ANTICIPO

Controllate le previsioni del tempo. Limitate o rinviare le attività all'aperto se è previsto maltempo.



RISCALDATEVI

Fate pause regolari in ambienti riscaldati.



PRENDETEVI CURA DEGLI ALTRI

Controllate familiari, amici e vicini, specialmente gli anziani che vivono soli, per assicurarvi che restino al caldo.



SIATE PRUDENTI MENTRE FATE ESERCIZIO FISICO

Indossate stivali comodi con tacco basso e largo e abiti di colore vivace in caso di neve.



STATE ALL'ERTA

Se vedete qualcuno in difficoltà a causa del freddo estremo, chiamate il 311. In caso di emergenza, chiamate il 911.

