



SCONFIGGI IL CALDO

MANTIENITI AL FRESCO E RIMANI AL SICURO

MANTIENITI AL FRESCO



Rimani idratato

Bevi acqua regolarmente, anche prima di avvertire la sete. Utilizza del ghiaccio per aiutare il corpo a raffreddarsi.



Vestiti in modo adeguato al clima caldo

Indossa abiti leggeri, larghi, di colore chiaro e realizzati con tessuti traspiranti. Utilizza un cappello a tesa larga. Proteggiti dal sole.



Limita l'attività fisica durante i periodi di caldo intenso

Programma le attività all'aperto al mattino presto o in serata. Quando possibile, rimani all'ombra.



Rinfrescati con l'acqua

Fai una doccia fresca, indossa una maglietta bagnata o usa panni umidi sul corpo.



Blocca i raggi del sole

Chiudi le persiane o le tende durante le ore più calde della giornata.



Fai entrare aria fresca

Apri le finestre di notte. Usa ventilatori davanti alle finestre aperte per rinfrescare le stanze principali. Sigilla eventuali fessure per mantenere l'aria più fresca all'interno.



Evita di produrre ulteriore calore in casa

Riduci l'uso del forno, dell'asciugatrice e della lavastoviglie. Scegli pasti leggeri o che non richiedono cottura. Spegni le luci e i dispositivi elettronici non necessari, dove possibile.



Trova uno luogo fresco

Trascorri da 2 a 3 ore in un luogo ombreggiato o climatizzato prima di avvertire malessere dovuto al caldo. Trova le località vicine su toronto.ca/CoolSpaces.

RIMANI AL SICURO



Controlla la temperatura interna

Usa un termometro digitale per ambienti. Temperature interne superiori ai 26°C per periodi prolungati possono influire sulla salute, soprattutto nelle persone più vulnerabili al caldo. Cerca ambienti più freschi per almeno 3 ore al giorno se la temperatura interna raggiunge o supera i 31°C.



Organizza visite e controlli periodici

Chiedi a familiari, amici e vicini di controllare come stai durante le giornate particolarmente calde, soprattutto se vivi da solo, hai un problema di salute o se sei una persona anziana che vive da sola.



Non lasciare mai persone o animali domestici in un veicolo parcheggiato

All'interno dei veicoli la temperatura può aumentare rapidamente, anche con i finestrini aperti.



Pianifica in anticipo e tieniti informato

Scarica l'app WeatherCAN per controllare le previsioni meteorologiche e ricevere notifiche che ti aiutino a prendere ulteriori precauzioni.



Riconosci i segnali delle malattie da calore

Fai attenzione a sintomi come vertigini, mal di testa, nausea, crampi muscolari, sete eccessiva e debolezza.



CHIAMA IL 911

Se una persona è confusa, priva di sensi, vomita o le sue condizioni peggiorano.

Consigli per trovare luoghi freschi e per proteggersi dal caldo:

