



# Allerta caldo

## Tenersi pronti



Controllare le previsioni meteo e le notizie



Evitare il caldo in anticipo



Programmare attività nelle ore più fresche

## Mantenersi freschi



Bere molti liquidi ed evitare l'eccesso di alcol



Protezione, cappello e occhiali da sole



Rinfrescare la pelle con acqua e rilassarsi

## Stare al fresco



Chiudere veneziane e tende durante il giorno



Stare al fresco, al chiuso o all'aperto



Evitare gli spazi chiusi, come le auto in sosta

## Stare al sicuro



Riconoscere i sintomi dei disturbi legati al caldo



Prendersi cura di sé e degli altri



Nuotare in sicurezza



Chiedere aiuto. Numeri: NHS 111 o emergenze 999

Per maggiori informazioni: [gov.uk/ukhsa/beat-the-heat](https://www.gov.uk/ukhsa/beat-the-heat)