



CITTA' di GROTTAGLIE

Provincia di Taranto
Settore Protezione Civile

L'Amministrazione Comunale, nell'ambito delle proprie attività istituzionali in materia di Protezione Civile, in attuazione della campagna informativa e di sensibilizzazione sui comportamenti da adottare per difendersi dal caldo, consiglia di:

- **Bere molta acqua, non fredda, da 1 a 2 litri al giorno;**
- **Evitare di uscire nelle ore più calde della giornata, tra le 11,00 e le 17,00, e, se fosse indispensabile uscire, indossare cappello, occhiali da sole, abiti chiari, non aderenti, di lino o cotone onde evitare irritazioni, pruriti ed arrossamenti;**
- **Abbassare le tapparelle e socchiudere le imposte;**
- **Non passare repentinamente da un ambiente caldo torrido ad uno con l'aria condizionata;**
- **Evitare l'uso di alcolici e succhi di frutta, perchè sono ricchi di calorie, poco dissetanti e spesso troppo zuccherati;**
- **Consumare frutta e verdura in abbondanza;**
- **Effettuare 5 pasti al giorno, preferibilmente a base di pesce (per sostituire carne e formaggi), meglio se cotto alla griglia senza condimenti pesanti o piccanti;**
- **Evitare di utilizzare l'auto nelle ore più calde della giornata, e nelle zone di maggiore traffico urbano, e, se fosse indispensabile utilizzarla, prima di accedervi, ventilatene l'interno, dopo una prolungata sosta sotto il sole;**
- **Se si assumono farmaci, non modificare le abitudini, in particolare, se si è affetti da diabete, problemi cardio-circolatori, consultare sempre il medico di famiglia;**
- **Se si è soli, rimanere in contatto durante il giorno con parenti ed amici;**
- **Tenere in evidenza i numeri di telefono utili: amici, parenti, servizi di emergenza e soccorso.**

Grottaglie 26 maggio 2009

**Il Capo Settore Protezione Civile
Ciro TODISCO**

**L'Assessore alla Protezione Civile
Ciro BELSORRISO**

**IL SINDACO
Dott. Raffaele BAGNARDI**