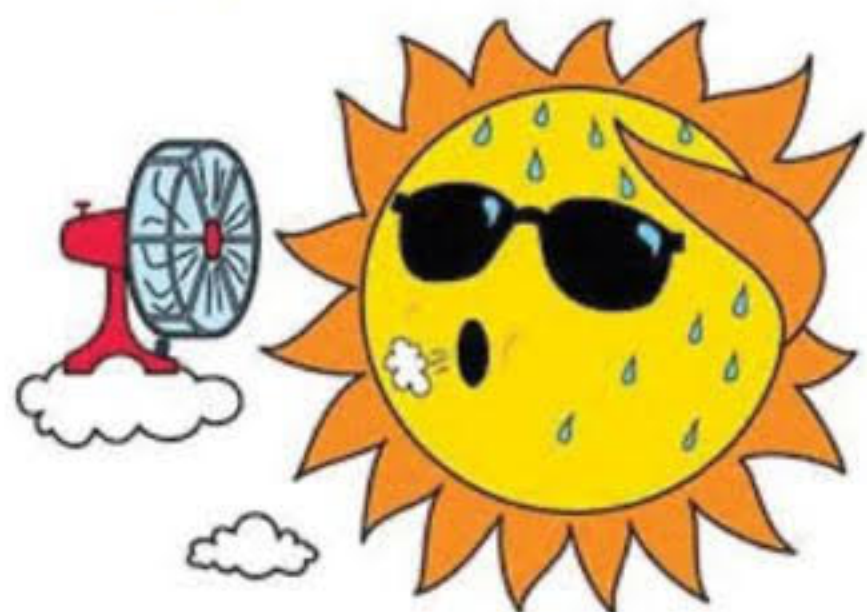




Comune di Roccarainola

Città Metropolitana di Napoli



AVVISO PUBBLICO EMERGENZA CALDO2025

Il Sindaco, a tutela della salute pubblica e per fronteggiare le ondate di calore che possono aversi in questo periodo invita i cittadini residenti più fragili, quali anziani, bambini, persone con patologie croniche a rispettare le misure di precauzione indicate dal Ministero della Salute, di seguito riassunte:

ESTATE E CALDO, 10 COSE DA FARE PER PROTEGGERSI

**1 NON USCIRE
NELLE ORE
PIÙ CALDE** 
tra le 11 e le 18

2 CASA E UFFICIO 
Migliorare l'ambiente
✓ Schermare le finestre esposte a sud e sud-ovest
✓ Usare aria condizionata regolandola tra 25-27°C
✓ Ventilatori meccanici solo se temperatura < 32°C

3 IDRATAZIONE
✓ Bere molti liquidi 

4 BEVANDE
✓ Moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina
✗ Evitare alcolici

5 ALIMENTAZIONE
✓ Fare pasti leggeri 

6 ABBIGLIAMENTO
✓ Vestire comodi e leggeri di fibre naturali
✓ Indossare cappelli e occhiali da sole 

7 IN AUTO 
✓ Ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio
✓ Regolare < 5 gradi dalla temperatura esterna
✗ Evitare ore più calde della giornata

8 ESERCIZIO FISICO 
✗ Evitarlo nelle ore più calde della giornata
✓ Usare integratori

9 PERSONE A RISCHIO 
✓ Offrire assistenza a:
✓ Anziani che mostrano stanchezza
✓ Bambini con alterazioni di temperatura

10 ANIMALI DOMESTICI 
✗ Offrire acqua fresca e ombra

Per segnalare situazioni di particolare fragilità sociale si invita a prendere contatti con il Servizio Sociale presso il Comune e, nei giorni di chiusura dello stesso, ai seguenti numeri: 0818243449-3923908419-3296509008.

Il Sindaco
Russo Giuseppe