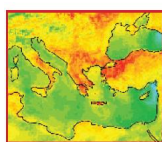


COME PROTEGGERE AL MEGLIO LA MIA VITA NELLE (PRINCIPALI) EMERGENZE ?

Istruzioni generali



PROTEGGIAMOCI DALLE ONDATE DI CALORE

- COSE FARE**
- 1. Rappresentano un pericolo in ambienti chiusi, soprattutto in case con tegole antiche, durante la notte e chiudete le finestre durante la notte e chiudete le porte.
 - 2. Ricorriamo alle coperte fresche e se necessario posizioniamo i materassi bagnati su tappeti o coperte.
 - 3. Indossiamo un cappello, occhiali protettivi e abiti leggeri, comodi e a fine chiave ricoperti con materiale traspirante.
 - 4. Beviamo acqua fresca e liquori di frutta, preferiamo pasti leggeri e senza grassi.
 - 5. In caso di emergenza, cerchiamo di raggiungere un luogo sicuro.
- COSE EVITARE**
- 1. La prolungata esposizione al sole.
 - 2. I consumi di alcool e bevande che contengono caffeina.
 - 3. I lunghi viaggi che prevedono l'uso di più mezzi di trasporto.
 - 4. La passeggiata troppo lunga, la corsa e in generale l'intensa attività fisica.

- ATTENZIONI**
- 1. Non lasciare qualcuno in auto senza supervisione, neanche i nostri animali, anche se temperature ridotte.
 - 2. Non lasciamo sole le persone anziane. E' opportuno spuntarle la lingua più fresca e se non è possibile, fare raggiungere nei giorni più freschi degli edifici.
 - 3. I bambini e i bambini devono indossare vestiti leggeri, creme solari e pantaloni e bere solo liquidi oltre al latte (frullato, acqua etc.)

PROTEGGIAMOCI DALLE ALLUVIONI

- COSE FARE**
- 1. Assicuriamoci che i punti di deflusso delle acque siano puliti e che non siano ostruiti e che le fogne funzionino correttamente.
 - 2. Chiediamo le fatture di incassati ed energia elettrica.
 - 3. Stiamo attenti ai vari sintomi causati.
 - 4. Cerchiamo la tetanofobia.

- COSE EVITARE**
- 1. Non fare il bagno in acque stagnanti.
 - 2. Non attraversiamo i torrenti di piedi o in auto.
 - 3. Non portiamo in valigia o di sotto del letto i prodotti.
 - 4. Non avviciniamoci ad aree di alluvione o zone che potrebbero essere di lì a poco.

- ATTENZIONI**
- 1. I danni causati dall'alluvione non spariscono immediatamente con il filo delle acque.
 - 2. Durante l'alluvione le caratteristiche dei luoghi limitati potrebbero essere delle alluvioni in quanto alluvioni e macchinari potrebbero essere stati distrutti.
 - 3. Il sistema idrico potrebbe aver subito danni tali da causare contaminazione delle acque.

