

Preparati: Calore estremo



Si prevede che i cambiamenti climatici aumenteranno la frequenza, l'intensità e la durata delle ondate di calore.

Consigli per la sicurezza:

Il calore estremo può farti ammalare di eruzioni cutanee, crampi da calore, esaurimento da calore e colpo di calore.

Rimani idratato:

- Bevi acqua ogni 15-20 minuti anche se non hai sete. Le bevande contenenti alcol e caffeina possono causare disidratazione e non sono raccomandate.
- Controlla che anche gli altri (compresi gli animali domestici) bevano molti liquidi freschi.

Rimani al fresco:

- Rimani in casa per limitare l'esposizione al sole. Trascorri la parte più calda della giornata in edifici pubblici con aria condizionata (ad es. centro commerciale, biblioteca, stazione di raffreddamento).
- Vestiti con abiti chiari e larghi.
- Fai frequenti docce o bagni freddi. Se non puoi fare la doccia o il bagno frequentemente, usa spesso asciugamani freschi e bagnati.
- Rimani ai piani inferiori se non c'è l'aria condizionata e usa i ventilatori quando possibile.

Se ti trovi all'aperto:

- Riprogramma o pianifica attività all'aperto durante le parti più fresche della giornata.
- Non lasciare mai una persona o un animale in un'auto parcheggiata o alla luce diretta del sole.
- Indossa un cappello per proteggere il viso, occhiali protettivi contro i raggi UV per gli occhi e applica una protezione solare (SPF 30 o superiore) per prevenire il cancro della pelle.

ontario.ca/BePrepared

Come prepararsi:

Rendi la tua casa a prova di calore



Coprire le finestre esposte al sole del mattino o del pomeriggio con tende, persiane o tapparelle. Se possibile, aprire le finestre di notte e creare una brezza incrociata.

Tieniti informato



Controllare i bollettini meteorologici prima di uscire all'aperto nelle giornate calde per la temperatura, l'humidex, l'indice UV e la qualità dell'aria.

Prepara il tuo kit di emergenza



Includi nel tuo kit di emergenza acqua extra e articoli stagionali come crema solare e occhiali da sole (con protezione completa dai raggi UVA e UVB) o nebulizzatori spray.

Controllare le persone vulnerabili



Controlla i familiari più anziani, i vicini e gli amici, soprattutto se sono malati o disabili. Se puoi, fornisci delle provviste per mantenerli freschi e idratati.

Trova centri di raffreddamento



Alcuni comuni forniscono stazioni di raffreddamento durante il caldo estremo. Sapere quando andare, soprattutto se non si ha accesso all'aria condizionata, essere pronti a trasferirsi se necessario.

In caso di vertigini, debolezza o surriscaldamento:

- spostarsi in un luogo fresco
- riposare sedendosi o sdraiandosi
- bere acqua

Se non ti senti meglio presto, cerca immediatamente aiuto.



Ontario



Preparati: Calore estremo



Sicurezza all'esterno:

- Indossa abiti chiari e larghi, indossa creme solari, occhiali da sole e un cappello che protegga il viso.
- Bere acqua frequentemente (ogni 15-20 minuti). Evitare alcolici/cafeina.
- Non lasciare mai una persona o un animale in un'auto parcheggiata o alla luce diretta del sole.

Sicurezza all'interno:

- Fai frequenti docce o bagni freddi, fai scorrere l'acqua fredda sui polsi.
- Avere più modi per raffreddarsi in caso di interruzione di corrente.
- Soggiorna ai piani inferiori, usa l'aria condizionata, se possibile.
- Utilizzare ventilatori e impacchi di ghiaccio per aiutarti a dormire comodamente.

Rimani al fresco:

- Controlla il meteo e le previsioni locali online.
- Trascorri la parte più calda della giornata in edifici pubblici con aria condizionata (ad es. centro commerciale, biblioteca, stazione di raffreddamento).
- Conoscere i segni delle malattie legate al calore. In caso di vertigini, debolezza o surriscaldamento: sedersi/sdraiarsi in un luogo fresco, bere acqua, lavarsi il viso con acqua fredda. Chiedi aiuto se non ti senti meglio presto.

Preparati: Tempeste invernali

Le tempeste invernali causano più vittime in Canada di tornado, temporali, fulmini, inondazioni e uragani messi insieme.

Forti nevicate e ghiaccio possono rendere le strade insidiose e interrompere l'erogazione di energia elettrica.



Consigli per la sicurezza:

- Evita viaggi non necessari.
- Indossa diversi strati di abbigliamento leggeri, guanti e un cappello. Indossa stivali impermeabili e isolati per mantenere i piedi caldi e asciutti e per evitare di scivolare su ghiaccio e neve.
- Controllare regolarmente la presenza di congelamento – intorpidimento o aree bianche sul viso e sul corpo (orecchie, naso, guance, mani e piedi in particolare).
- Evitare sforzi eccessivi quando si spala la neve facendo pause frequenti. Usa il salgemma e la sabbia per sciogliere il ghiaccio e migliorare la trazione su marciapiedi e passi carrai.
- Portare animali domestici all'interno e spostare il bestiame in aree riparate con acqua potabile non congelata.
- Nelle zone rurali: stendere una linea di sicurezza tra la casa e gli eventuali annessi che potresti dover visitare durante una tempesta. Installare recinzioni da neve per ridurre la neve alla deriva su strade e sentieri.

Come prepararsi:

Prepara la tua casa per l'inverno



Isolare pareti e soffitte; sigillare o fissare porte e finestre; installare finestre antitempesta o coprire le finestre con la plastica. Pulire e ispezionare le apparecchiature di riscaldamento e i camini una volta all'anno.

Prepara il tuo kit stagionale



Aggiungi coperte extra e vestiti caldi ai tuoi kit di preparazione alle emergenze (kit per la casa, kit per l'auto). Avere più modi per stare al caldo in caso di interruzione di corrente.

Controllare le persone vulnerabili

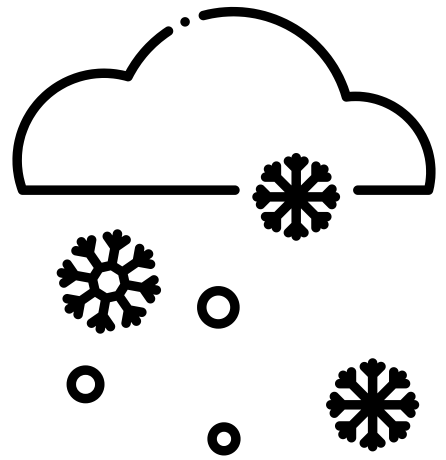


Controlla i familiari più anziani, i vicini e gli amici, soprattutto se sono malati o disabili. Se puoi, fornisci delle provviste per mantenerli freschi e idratati.

Tieniti informato:

- Controlla il meteo e le previsioni locali online.
- Consultare Ontario511 per le condizioni della strada e le informazioni di guida.
- Per informazioni sulle lezioni e sugli autobus cancellati, rivolgersi al consiglio scolastico locale.
- Rivolgiti al tuo comune per informazioni sui servizi di rimozione della neve e sulle regole speciali in vigore durante un'emergenza neve.

Preparati: Tempeste invernali



Sicurezza all'esterno:

- indossare abiti adatti alle condizioni atmosferiche (strati, cappelli, guanti, stivali).
- fare delle pause all'interno per riscaldarsi.
- controllare regolarmente la presenza di congelamento.

Prepara il tuo kit per l'inverno:

- aggiungi coperte extra, vestiti caldi e accessori ai kit per la casa e l'auto.
- includere più fonti di calore in caso di interruzione di corrente.
- mantenere l'elettronica completamente carica.
- mettere torce/batterie in tutte le stanze principali della casa.

Tieniti informato:

- controlla il meteo e le previsioni locali online.
- consultare Ontario511 per le condizioni della strada e le informazioni di guida. Evita viaggi non necessari.
- rivolgiti al tuo comune per informazioni sui servizi di rimozione della neve e sui centri di riscaldamento.