

[Se non leggi correttamente questo messaggio, clicca qui](#)



U.Di.Con
UNIONE per la DIFESA dei CONSUMATORI
EMILIA ROMAGNA APS

*TUTELIAMO i DIRITTI dei cittadini
DIFENDIAMO i consumatori dalle INGIUSTIZIE*

Progetto "SCEGLI CONSAPEVOLE – L.R. 4/2017"

**Al riparo dalle ondate di calore: 10 consigli utili
per difendersi**

COME DIFENDERSI DAL CALDO



NON USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE



MIGLIORARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO



BERE MOLTI LIQUIDI



MODERARE L'ASSUNZIONE DI BEVANDE CONTENENTI CAFFEINA, EVITARE BEVANDE ALCOLICHE



FARE PASTI LEGGERI



VESTIRE COMODI E LEGGERI



VENTILARE L'AUTO PRIMA DI INIZIARE UN VIAGGIO



EVITARE L'ESERCIZIO FISICO NELLE ORE PIÙ CALDE DELLA GIORNATA



OFFRIRE ASSISTENZA A PERSONE A MAGGIORE RISCHIO



DARE MOLTA ACQUA FRESCA AGLI ANIMALI DOMESTICI



1. Non uscire nelle ore più calde: evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più afose della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).

2. Migliorare l'ambiente domestico e di lavoro: schermare le finestre con tende e oscuranti regolabili, usare con parsimonia l'aria condizionata (evitando bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno), da impiegare con cautela anche i ventilatori meccanici, che accelerano il movimento dell'aria, ma non abbassano la temperatura ambientale; per questo il corpo continua a sudare.

3. Bere molti liquidi: bere molta acqua e mangiare frutta fresca è fondamentale per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani è necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete.

4. Moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche.

5. Fare pasti leggeri: la digestione è un processo che aumenta la produzione di calore nel

corpo.

6. Vestire comodi e leggeri: con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche). È consigliato indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per coprire la testa dal sole. Proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con filtri UV.

7. In auto: ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio. Regolare il climatizzatore su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi.

8. Evitare l'esercizio fisico: nelle ore più calde della giornata. Bere molti liquidi e integrare i Sali minerali persi con lo sport.

9. Offrire assistenza a persone a maggiore rischio: soprattutto anziani e bambini e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.

10. Dare molta acqua fresca agli animali domestici.

**“Salta Su”: anche per l’anno scolastico 2023/24
bus e treni regionali gratis per gli studenti**



anno scolastico 2023-2024

Anche tu, Salta su!

Per gli studenti delle scuole elementari e medie l'abbonamento ai bus e treni regionali è già gratuito!
E se vai alle superiori, e hai i requisiti, puoi fare richiesta anche tu! Scopri come su regioneer.it/saltasu

ISEE minore o uguale a 30.000 €

Confermato per il nuovo anno scolastico l'abbonamento gratuito agli studenti residenti in Emilia-Romagna delle elementari, medie, superiori e istituti di formazione professionale. I numeri della scorsa edizione sono incoraggianti: a beneficiare dell'iniziativa sono stati **213mila ragazze e ragazzi** (42% degli studenti), **con un risparmio per le famiglie di oltre 47,5 milioni di euro** (circa 300 euro a figlio).

“Salta Su”, oltre agli studenti delle scuole superiori con Isee familiare annuo fino a **30mila euro**, integra anche “Grande”, la misura che garantisce gratuitamente il percorso casa-scuola agli studenti under 14 senza alcun limite di reddito. È già possibile presentare la richiesta di abbonamento qui: <https://regioneer.it/saltasu>.

L'accesso online si effettua con credenziali Spid o con CIE. C'è tempo fino alle **14:00 del 15 dicembre 2023**. La piattaforma offre soluzioni di abbonamento personalizzate e integrate urbano, extraurbano su bus, ferroviario, integrato bus-treno. Il titolo di viaggio annuale e personale è **valido dal 1° settembre 2023 al 31 agosto 2024**. Gli

studenti/studentesse iscritti ad istituti scolastici fuori regione possono invece richiedere il rimborso dell'abbonamento acquistato.

RICORDA!

Se non hai lo Spid o hai bisogno di assistenza per presentare la richiesta di abbonamento, rivolgiti ad una delle nostre sedi.

**[CLICCA QUI PER CONOSCERE TUTTE LE ATTIVITA'
DEL PROGETTO](#)**



**Trova la SEDE
più vicina a TE!**

[Clicca qui](#)

Ci trovi anche sui Social
>>> *clicca sulle icone* <<<



Visita il nostro sito web
www.udiconer.it

Clicca qui...

Contatta il nostro Numero Verde per richiedere informazioni.

Chiama
800 135618



[Gestisci la tua iscrizione](#) | [Cancella iscrizione](#)

Ricevi questa email perché hai dato il consenso a ricevere comunicazioni da parte nostra.
www.udiconer.it - 800135618

Messaggio inviato con **MailUp**[®]