

[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](https://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](http://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](http://www.udiconer.it) - 800135618

Messaggio inviato con **MailUp**<sup>®</sup>