A dolu mannu semus torra a chistionare de su calore e de s'ùrtima undada de calore meda chi nos at investidu. Custa sa comunicatzione de eris dae s'Asl Ogiastra:

🥵 ALLARME TEMPERADURAS ARTAS 🥵

⚠️ Si signalat una crèschida forte de Is temperaduras dae is **12.00** de su **10** de austu, finas a is **18.00** de su 12 de austu.

i Pro afrontare custa undada de calore comente s'ispetat, si consìgiat de sighire cun atentu custos inditos:

🏠 A non bessire in is oras de calore meda, in particulare dae su mesudie a is ses de merie;

 A s'aprigare dae su calore de su sole a intro de domo, cun tendas o persianas;

🍉 A papare cosa ligera e aumentare su tantu a sa die de fruta e birdura frisca;

💧 Bufare abba a totu die, evitende bèvidas alcòlicas e sa caffeina;

👕 Pònnere bestires o capeddos ligeris, mègius chi craros de colore e fatos in fibra naturale, evitende is tessutos sintèticos;

📌 Is 10 règulas pro t'aprigare dae su calore ▶

https://tinyurl.com/yc82se79

📌 Consulta s'avisu cumpletu

https://tinyurl.com/y5tvkexz

ASLOgiastra
Azienda sòtziu-sanitària locale

ALLARME CALORE

TEMPERADURAS ARTAS

UNDADA DE CALORE

SIGHI IS CONSÌGIOS DE SALUDE IN CASU DE TEMPERADURA ESTREMA

Avisu de cunditziones meteorològicas cuntràrias

dae is 12:00 de su 10 de austu
fintzas a is 18:00 de su 12 de austu