**ASL BA - DIREZIONE GENERALE**

**(A cura dell'AREA SERVIZIO SOCIOSANITARIO)**

**ACCORDO TRA IL MINISTRO DELLA SALUTE,LE REGIONI,LE PROVINCE,I COMUNI E LE COMUNITA' MONTANE SULLA PREVENZIONE DEGLI EFFETTI DELLE ONDATE DI CALORE**

# ESTATE 2012 :
# CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL CALDO

## BOLLETTINI QUOTIDIANI SUI LIVELLI DI RISCHIO

**collegamento al sito web Ministero della Salute :**

**http://www.salute.gov.it/emergenzaCaldo/bollettinoGiornaliero.jsp**

## DIECI REGOLE D'ORO PER UN'ESTATE IN SALUTE

**documento ( clicca )**

## PER FAR FRONTE ALLE ONDATE DI CALORE

**( Consigli agli operatori sanitari )**

**documento ( clicca )**

## COME MIGLIORARE IL MICROCLIMA DELLE ABITAZIONI DURANTE L'ESTATE PER CONTRASTARE I RISCHI PER LA SALUTE

**documento ( clicca )**

Presidenza
del Consiglio dei Ministri

**6 giugno 2012**

CONFERENZA UNIFICATA

**Accordo tra il Ministro della salute, le Regioni e le Province Autonome di Trento e di Bolzano, le Province, i Comuni e le Comunità montane, ai sensi dell'articolo 9, comma 2, lettera c) del decreto legislativo 28 agosto 1997, n.281 sulla prevenzione degli effetti delle ondate di calore :**

1. in considerazione della necessità di disporre con sufficiente anticipo dei dati necessari all'organizzazione delle iniziative tese a prevenire gli effetti di calore sulle popolazioni a rischio. **le amministrazioni comunali**_ ai sensi dell'art. 34 del d.P.R. 30 maggio 1989. n. 223, trasmettono alle aziende unità sanitarie locali entro e non oltre il 18 giugno 2012 gli appositi elenchi della popolazione residente di età pari o superiore ad anni sessantacinque. iscritti nelle anagrafi della popolazione residente. aggiornati alla data del 1° aprile 2012 ed i successivi aggiornamenti con periodicità definita da ciascuna regione;

**2. le aziende unità sanitarie locali,** avvalendosi dei predetti dati *e* di altri in loro possesso. ritenuti idonei a individuare le persone interessate — anche tenendo conto delle indicazioni fornite dalle "Linee guida per la prevenzione degli effetti delle ondate di calore sulla salute della popolazione anziana" citate in premessa — avviano, secondo gli indirizzi forniti dalle Regioni/Province autonome. ogni opportuna iniziativa volta a prevenire ed a monitorare danni gravi ed irreversibili a causa delle anomale condizioni climatiche legate alla stagione estiva, specie in favore di persone più suscettibili agli effetti delle ondate di calore per condizioni di età. salute. solitudine e fattori socio ambientali;

**3.le amministrazioni comunali provvedono**, analogamente, ad avviare ogni opportuna iniziativa. nell'ambito delle proprie competenze tese a prevenire gli effetti di calore sulle popolazioni a rischio.

**4.a partire dall'anno 2013** i dati di cui al comma I sono trasmessi dalle Amministrazioni comunali entro e non oltre il 31 maggio dell'anno di riferimento e lino al 31 ottobre del medesimo anno. aggiornati al I° aprile di ogni anno.

**5.** alle attività previste dal presente Accordo si provvede nei limiti delle risorse umane, strumentali e finanziarie disponibili a legislazione vigente e comunque senza nuovi o maggiori oneri a carico della finanza pubblica.

========

# BOLLETTINI GIORNALIERI SUI RIVELLI DI RISCHIO DA ELEVATE TEMPERATURE MISURATE SU BARI

**Sistemi di sorveglianza per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute e l'attivazione di interventi sanitari e sociali nella città di Bari**

a valere per tutti i Distretti dell'ASL BA

***Anche quest'estate 2012*** il Sistema Nazionale di allarme per la prevenzione dell'impatto delle ondate di calore sulla salute,attivo durante il periodo giugno- settembre ( Bologna, Brescia, Genova, Milano, Palermo, Roma ,Torino, etc ), è operativo per **la città Bari.**

***Obiettivi principali del progetto*** è la realizzazione di **sistemi di allarme per la prevenzione degli effetti** del caldo sulla salute e di sorveglianza del suoi effetti sulla mortalità estiva.
Tali sistemi,utilizzando le previsioni meteorologiche per le città, sono in grado prevedere**, fino a 72 ore di anticipo**, il verificarsi di condizioni ambientali a rischio per la salute e l'impatto sulla mortalità ad esse associato.
Tali sistemi rappresentano un importante strumento per la prevenzione **se integrati** con efficaci interventi rivolti alla popolazione a rischio.

## BOLLETTINI SUI LIVELLI DI RISCHIO DA ELEVATE TEMPERATURE

Tale sistema di allarme è in grado di prevedere le masse d'aria e/o le condizioni climatiche a rischio e l'eventuale eccesso di mortalità ad esse associato.
I risultati vengono sintetizzati in un Bollettino giornaliero che contiene le previsioni meteorologiche ed il livello di rischio graduato per i tre giorni successivi.

**I livelli di rischio crescenti** identificati sono quattro :

- **LIVELLO 0 - NESSUN RISCHIO;**
- **LIVELLO 1 - RISCHIO BASSO** previsto per le successive 24-72 ore;
- **LIVELLO 2 - RISCHIO ELEVATO** previsto per le successive 24-48 ore e previsione di eccesso di eventi sanitari;
- **LIVELLO 3 - RISCHIO ELEVATO.** Livello 2 persistente per 3 o più giorni consecutivi per le successive 24-48 ore.

**Il Livello 2** prevede già temperature elevate e condizioni meterologiche a rischio per la salute delle persone anziane e fragili. Per consentire l'attivazione d'interventi di prevenzione il primo giorno del Livello 2 viene sempre preceduto da un giorno di Livello 1.

**Il Livello 3**. Il primo giorno del livello viene definito solo per le previsioni a 24 / 48 ore.

I Bollettini sono elaborati con scadenza giornaliera, tutti giorni della settimana eccetto la domenica, trasmessi tempestivamente via e-mail al Centro Locale (CL) della città di Bari.

**I livelli di allarme** possono essere letti sul sito **della Protezione Civile :**

**http://www.salute.gov.it/emergenzaCaldo/bollettinoGiornaliero.jsp**

**2012 IL DIRETTORE GENERALE**

**Direzione Sanitaria ASL BA** - ***A cura della Direzione Area Servizio sociosanitario***

## *CONSIGLI PER TUTTI*

# DIECI REGOLE D'ORO PER UN'ESTATE IN SALUTE

Il caldo è un pericolo se :

1) la temperatura esterna supera i 32-35 gradi ;
2) l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione,
3) la temperatura in casa è superiore a quella esterna (stanze poco ventilate, tetti non ben isolati).

**1. FUORI CASA .**

a) Evitare di uscire e, ancor più, svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12.00 alle 17.00).

b) Nel caso si debbano svolgere attività all'aria aperta : limitarle alle ore mattutine e serali ; limitare gli sforzi fisici e, nel caso sia necessario compiere tali sforzi, introdurre dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche .

c) Riposarsi in luoghi ombreggiati.

**2. IN CASA.** Vivere in un ambiente rinfrescato da un ventilatore o condizionatore, che riduce l'umidità dell'aria dando una sensazione di beneficio anche se la temperatura della stanza non diminuisce molto.

a) Ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre .

b) Quando la temperatura supera i 35° l'uso del ventilatore non previene più i disturbi legati al calore.

c) Quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata, però, è meglio coprirsi ; questo vale per tutti ma in particolar modo per chi soffre di bronchite cronica.

d) Nelle ore più calde, se non si ha un ventilatore in casa, fare docce o bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia aria condizionata (cinema, biblioteche, centri commerciali).

**3. AL SOLE.** a) Ripararsi la testa con un cappellino, in auto usare tendine parasole; in particolare chi soffre di diabete deve esporsi al sole con cautela, onde evitare ustioni serie, a causa della minore sensibilità dei recettori al dolore .

b) Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi.

**4. IN CASO DI CEFALEA** provocata da un colpo di sole o di calore, bagnarsi subito con acqua fresca, per abbassare le temperatura corporea.

**5. BERE.** Bere molti liquidi (almeno due litri al giorno, di più se si svolge attività fisica),anche se non se ne sente il bisogno in quanto vanno reintegrate le perdite quotidiane di minerali (soprattutto potassio, sodio e magnesio) ;

**ATTENZIONE :**

a) se il medico in presenza di particolari patologie ha dato indicazioni per limitare la quantità di liquidi da bere, chiedergli quanto può bere quando fa caldo ;

b) sempre in presenza di patologie o particolari farmaci, chiedere al medico indicazioni sui sali minerali da assumere o meno ( ad esempio quelli contenuti nelle bevande per lo sport ).

**EVITARE :**

a) le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde ; queste ultime contrastano con la temperatura corporea e potrebbero provocare l'insorgenza di congestioni gravi;
b) le bevande alcoliche e caffè che, aumentando la sudorazione e la sensazione di calore, contribuiscono alla disidratazione ;
c) grandi quantità di bevande zuccherate : tali bibite causano a loro volta la perdita di più fluidi del corpo.

* **GELATI** : Si, preferibilmente quelli al gusto di frutta.

**6.** **NON** assumere **INTEGRATORI SALINI** senza consultare il proprio medico di famiglia.

**7.** **PASTI :** fare pasti leggeri preferendo la pasta, la frutta e la verdura rispetto alla carne ed ai fritti ; in estate c'è bisogno di meno calorie.

**8.** **VESTIRSI** : indossare indumenti chiari, non aderenti, di cotone o lino, in quanto le fibre sintetiche impediscono la traspirazione oltre a provocare irritazioni di tipo allergico, fastidiosi pruriti e arrossamenti che potrebbero complicare la situazione.

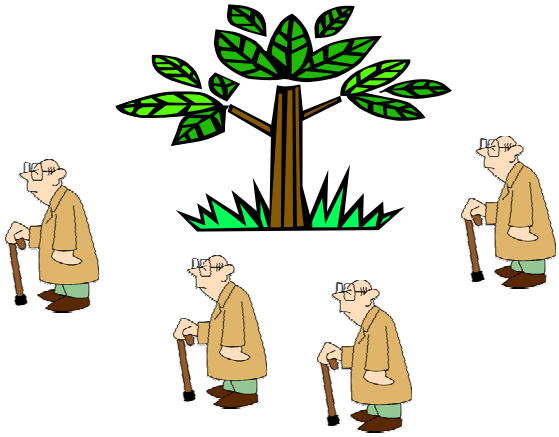
**9.** **IPERTENSIONE ARTERIOSA** : chi ne soffre (pressione alta) non deve interrompere o sostituire di propria iniziativa i farmaci antiipertensivi, anche in caso di effetti collaterali, ma consultare sempre il proprio medico.

**10.** **VACANZE :** privilegiare le zone collinari o quelle termali.

Ministero della Salute – IL DIRETTORE GENERALE
Direzione Sanitaria ASL BA
A cura della Direzione Area Servizio sociosanitario,2012

# PER FAR FRONTE ALLE ONDATE DI CALORE

## ( Consigli agli Operatori Sanitari )



- **CHI RISCHIA DI PIU'**
- **COMPLICAZIONI DI SALUTE**
- **CONSIGLI PER GLI OPERATORI**

L'arrivo della stagione estiva richiama l'importanza di prevenire le conseguenze di eventuali ondate di calore che anche quest'anno potrebbero colpire le nostre regioni nei mesi estivi. E' infatti importante evitare il ripetersi del triste fenomeno dell'aumento della mortalità tra gli anziani ultrasessantacinquenni che si è verificato nel 2003 (7659 decessi in più rispetto al 2002).Ecco alcune informazioni e consigli per far fronte alle ondate di caldo.

**2012**

## CHI RISCHIA DI PIÙ

**Non tutti rispondono allo stesso modo alle ondate di calore: ormai è scientificamente evidente che sono più vulnerabili le persone oltre i 65 anni, i disabili, chi soffre di disturbi mentali.**

**Gli anziani** sono sicuramente la fascia di popolazione più esposta alle conseguenze del caldo: infatti il loro organismo ha una capacità ridotta di rispondere alla disidratazione perché **lo stimolo della sete è limitato così come la funzionalità renale**.

Un altro elemento importante è la prevalenza di altri problemi di salute, come **difficoltà respiratorie o malattie croniche.**

Esistono poi alcune condizioni fisiche che possono favorire le complicazioni di una ondata di calore.
E fra questi si riconoscono **stati di disidratazione, gastroenteriti, diarrea, infezioni delle vie respiratorie, febbre.**

**Rischi maggiori ci sono poi anche per chi soffre di malattie croniche** come il diabete, disturbi del comportamento alimentare, della tiroide, del sistema nervoso, della sudorazione, malattie della pelle, fibrosi cistica, insonnia, malattie epatiche, ipertensione, malattie cardiovascolari, obesità.

## CONSIGLI
## PER LIMITARE I RISCHI DEI PROBLEMI DI SALUTE
## LEGATI ALLE ONDATE DI CALORE 2012 :

- **i diabetici** dovrebbero evitare di mangiare frutta matura o bevande dolci, preferendo i cibi con una elevata concentrazione di acqua;

- **gli ipertesi** e coloro che sono sotto trattamento farmacologico contro l'ipertensione devono prestare attenzione perché il regime alimentare estivo e una maggiore quantità di moto potrebbero far diminuire il livello della pressione. Questo renderebbe necessario un aggiustamento della terapia, per evitare effetti collaterali come gonfiore alle caviglie o crampi muscolari;

- **chi soffre di patologie renali** deve cercare di bere acqua in quantità adeguata meglio se povera di sali minerali;

- **i malati allettati e le persone non autosufficienti** devono fare attenzione all'ambiente in cui soggiornano, facendo in modo che sia ben ventilato ma evitando le correnti d'aria. L'abbigliamento deve essere leggero evitando i tessuti sintetici e facendo in modo da assumere liquidi a sufficienza (fino a 2,5 litri di acqua al giorno, se non ci sono controindicazioni);

- **chi soffre di malattie venose** deve fare attenzione perché la stagione calda fa aumentare il rischio di varici, crampi, fino a tromboflebiti e trombosi. Rinfrescare le gambe, evitando di stare a lungo in piedi o seduti, cercando quando possibile di tenere le gambe più alte del livello del cuore può aiutare.

**Rischi ci sono anche per coloro che fanno uso quotidiano di farmaci**.
In generale è bene consultare il proprio medico per eventuali cambiamenti della terapia, evitando il 'fai da te' che porta alla sospensione o alla riduzione delle dosi di farmaci.

**I bambini più piccoli e i neonati.**
I dati a disposizione non mostrano un particolare impatto del caldo sui bambini, tuttavia i bambini più piccoli e i neonati sembrano particolarmente esposti a rischio di calore eccessivo, a causa della limitata superficie corporea unita al fatto che i bambini non sono autosufficienti e in grado di segnalare in disagio con efficienza.

Per questo **anche per i bambini più piccoli valgono alcune norme generali**, fra cui evitare di stare all'aperto nelle ore più calde della giornata, specie nei parchi cittadini dove si registrano alti valori di ozono. Inoltre fare attenzione che bevano e assumano quantità di liquidi a sufficienza. L 'abbigliamento deve essere leggero, lasciando scoperte ampie superfici.
……

## COMPLICAZIONI DI SALUTE

Anche brevi periodi con temperature elevate possano causare problemi di salute, specie sulle persone più sensibili. Una attività fisica intensa in una giornata calda, trascorrendo la maggior parte del tempo al sole o rimanendo in un luogo molto caldo può avere conseguenze anche gravi.

### Colpi di calore

I colpi di calore possono sopraggiungere quando l'organismo non è più in grado di regolare la sua temperatura corporea. La temperatura dell'organismo cresce rapidamente fino anche a 40 gradi in un quarto d'ora. Se non si interviene rapidamente, il colpo di calore può portare a morte o un danno permanente.

**I sintomi comprendono**: temperatura corporea elevata (fino a 40C); pelle arrossata, calda e secca; battito cardiaco rapido; mal di testa palpitante; vertigini; nausea; confusione; stato di incoscienza.

In caso si riconosca qualcuno di questi sintomi, è bene richiedere assistenza medica e nel frattempo si può cercare di raffreddare la persona che ne è stata colpita:

- portare la persona in una zona ombreggiata ;
- raffreddarla rapidamente utilizzando qualunque mezzo. Per esempio utilizzando una bacinella o una vasca di acqua fresca, oppure utilizzando un vaporizzatore come quelli per le piante per spruzzare acqua fresca; se poi il grado di umidità è basso, avvolgere la persona colpita con un panno o un asciugamano fresco e bagnato e farle vento vigorosamente ;
- non dare nulla da bere alla vittima del colpo di calore ;
- controllare la temperatura e continuare negli sforzi per abbassarla;
- **se l'assistenza medica tarda ad arrivare, è bene chiamare direttamente il pronto soccorso dell'ospedale** più vicino per avere istruzioni sul che fare;

**Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche contrazioni e spasmi incontrollabili.**
In questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la vittima su un fianco.

**Stress da calore**.
Si manifesta dopo giorni di esposizione ad alte temperature in assenza di una reidratazione adeguata.
I soggetti più vulnerabili sono gli anziani, gli individui con alta pressione, chi fa esercizio ginnico in ambiente troppo caldo.
I sintomi più evidenti sono sudorazione abbondante, crampi muscolari, pallore, stanchezza, emicranie e senso di instabilità, nausea o vomito, svenimenti.

Nel caso in cui i sintomi siano acuti o la persona sia un soggetto cardiopatico, è necessario ricorrere immediatamente all'aiuto del medico.
Se i sintomi sono più leggeri, è sufficiente aiutare la persona colpita somministrando bevande fresche non alcoliche, una doccia fresca o un bagno, un ambiente con aria condizionata, vestiario leggero e riposo.
Se però i sintomi permangono per più di un'ora o peggiorano è necessario rivolgersi a un medico.
Trascurare lo stress da calore può essere una causa di infarto.

## Crampi da calore.

Colpiscono le persone che fanno esercizio intenso e sudano copiosamente, disidratando il corpo. Il basso livello di sali nei muscoli causa il crampo.
I crampi possono però essere anche sintomo di stress da calore.
Si manifestano come spasmi e dolori muscolari alle braccia, alle gambe e all'addome, dopo aver fatto un esercizio fisico intenso.

**I soggetti cardiopatici e quelli che seguono una dieta a basso contenuto di sodio sono più vulnerabili** e devono rivolgersi al medico in caso di crampi.
In ogni caso, dopo un crampo, è necessario cessare ogni forma di attività e sedersi in un posto fresco, bere succhi di frutta non polposi o bevande reidratanti, non riprendere l'attività fisica per alcune ore. Trascurare i crampi da calore può causare stress e addirittura portare a rischio d'infarto.

## Scottature

E' importante evitarle perché danneggiano la pelle. Normalmente, se prese in forma lieve, le scottature causano un malessere passeggero, e si risolvono nel giro di pochi giorni. In qualche caso però una scottatura più pesante può richiedere l'attenzione medica.

I sintomi di scottatura sono evidenti: arrossamenti, dolori, calore corporeo eccessivo dopo l'esposizione al sole.
Nel caso di bambini con meno di un anno di età o se la persona scottata ha la febbre, vesciche o dolori forti, ci si deve rivolgere a un medico.
Per trattare le scottature è necessario evitare ulteriori esposizioni al sole, applicare impacchi freddi o immergere la parte scottata in acqua fredda, cospargere di crema idratante (evitando burro e unguenti vari) ed evitare di rompere le vesciche.

## Infiammazione e prurito da calore.

Irritazione causata da un eccesso di sudorazione durante i periodi caldi e umidi. Può colpire persone di ogni età ma è più frequente nei bambini.
Si manifesta come una serie di piccoli puntini o vescicoline rosse, solitamente su collo, torace, sotto il seno, nell'incavo dei gomiti.
Il miglior trattamento è quello di far stare la persona in un ambiente asciutto e fresco.

E' possibile utilizzare del talco, ma vanno evitati unguenti e creme che tendono a umidificare la pelle peggiorando la situazione.
In questo caso è generalmente non necessario rivolgersi a un medico.

**COME MIGLIORARE IL MICROCLIMA DELLE ABITAZIONI**
**DURANTE L'ESTATE PER CONTRASTARE I RISCHI PER LA SALUTE**
**2012**

Durante la stagione estiva, soprattutto nelle grandi città, i principali parametri del microclima ( **temperatura, umidità, ventilazione**) delle abitazioni sono spesso alterati per periodi di tempo anche prolungati, causando sensazione di malessere o effetti dannosi sulla salute delle persone più suscettibili (anziani, malati cronici, bambini molto piccoli, donne in gravidanza.

Se i locali dell'abitazione sono assolati, poco areati e tetti e solai non sono ben isolati, la temperatura dentro casa può superare addirittura quella esterna.

Alcune misure semplici ma importanti da mettere in pratica durante le giornate più calde dell'estate per migliorare il clima delle abitazioni e contrastare i rischi per la salute e la sicurezza delle persone più fragili.

***Prima misura.***
***La schermatura di finestre e vetrate*** esposte a sud e sud ovest con tende e/o oscuranti esterni regolabili (es. persiane, veneziane).

***Seconda misura.***
***Potenziare la ventilazione naturale*** aprendo ***le finestre*** durante le ore meno calde della giornata (es. durante la notte) consente il rinnovo dell'aria interna con aria esterna più fresca.

***Terza misura.***

L'uso di ***ventilatori meccanici,*** anche se non abbassa la temperature dell'ambiente, può assicurare una sensazione di aria più fresca; infatti diminuisce la temperatura percepita e ciò produce una sensazione di sollievo.

**Quarta misura.**

***Gli impianti di aria condizionata*** contribuiscono in maniera rilevante a migliorare le condizioni
di benessere e sicurezza negli ambienti dove si vive.

***Regole per il corretto uso dei condizionatori, specialmente per quanto attiene alla loro manutenzione.***

*In molti casi,oltre a non svolgere idoneamente le loro funzioni, gli impianti di climatizzazione possono trasportare o diventare essi stessi fonti di contaminanti, rumore e vibrazioni, soprattutto se non sottoposti ad una regolare manutenzione.*

*I benefici derivanti dall'uso dei condizionatori sono associati, inoltre, ad un elevato consumo energetico (una stanza di 20 metri quadri necessita di un condizionatore che consuma poco meno di 1 kwh).*

Passare alcune ore in ambienti condizionati (in particolare durante le ore più calde della giornata) aiuta a ridurre sensibilmente la frequenza di effetti negativi sulla salute e garantisce condizioni di
benessere alle persone conil minimo impegno del sistema di termoregolazione dell'organismo

***Ma attenzione***, occorre posizionare i ventilatori ad una certa distanza dalle persone e **non** indirizzarli direttamente sul corpo, specialmente nel caso di persone malate costrette a letto.
I ventilatori stimolano sudorazione e per questo motivo possono aumentare il rischio di disidratazione,

**Si sconsiglia** specialmente se la persona *l'uso del ventilatore quando la temperatura interna supera i 32°C, perché in questo caso oltre ad aumentare il rischio di disidratazione non è un rimedio efficace per combattere gli effetti del caldo.*esposta non assume abitualmente grandi quantità di liquidi.

# DECALOGO PER L'USO CORRETTO DEGLI IMPIANTI DI ARIA CONDIZIONATA

Affinché gli impianti di aria condizionata possano essere efficaci nel ridurre i rischi per la salute da esposizione a ondate di calore e per limitare i consumi energetici,
si raccomandano le seguenti semplici e importanti **regole:**

1. mantenere **chiuse le finestre** degli ambienti durante l'uso dei condizionatori;
2. utilizzare **protezioni oscuranti** (tende scure, persiane o tapparelle) alle finestre o vetrate di locali condizionati per limitarne l'esposizione diretta ai raggi solari;
3. **evitare di** regolare la temperatura dentro casa a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna; la temperatura dell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è intorno a 24-26°C (Taylor NA, 1995, Grivel F 1991); la regolazione della temperatura su valori più bassi causa un aumento eccessivo dei consumi energetici;
4. **evitare** bruschi sbalzi di temperatura passando da un ambiente condizionato all'ambiente esterno, in quanto ciò può causare danni alla salute, sopratutto delle persone che soffrono di malattie respiratorie;
5. in genere una **temperatura tra 25-27°C** con un basso tasso di umidità oltre a garantire un buon comfort termoigrometrico **non espone** a bruschi sbalzi termici;
6. una buona regola è **coprirsi ogni volta** che si deve passare da un ambiente caldo ad uno più freddo e ventilato;
7. nelle aree caratterizzate principalmente da un alto tasso di umidità, senza valori particolarmente elevati di temperatura, **può essere sufficiente l'uso del deumidificatore,** in alternativa al condizionatore, per migliorare le condizioni di comfort ambientale e ridurre il consumo energetico;
8. durante l'utilizzo degli impianti di aria condizionata è consigliabile **limitare l'uso di elettrodomestici ad alto consumo energetico** (lavatrice, scaldabagno, lampade alogene ecc) e, specialmente durante le ore più calde della giornata, evitare l'uso di elettrodomestici che costituiscono ulteriori fonti di calore dell'ambiente domestico (es. forno, fornelli, ferro da stiro, fon ecc.);