

# GIUGNO 2026

1 LUN

2 MAR

3 MER Giornata mondiale della bicicletta

4 GIO

5 VEN Giornata mondiale dell'ambiente

6 SAB

7 DOM

8 LUN Giornata mondiale degli oceani

9 MAR

10 MER

11 GIO

12 VEN

13 SAB

14 DOM Giornata mondiale dei donatori di sangue

15 LUN

16 MAR

17 MER

18 GIO

19 VEN

20 SAB Giornata mondiale del riciclaggio

21 DOM

22 LUN

23 MAR

24 MER

25 GIO

26 VEN

27 SAB

28 DOM

29 LUN

30 MAR

## L'ambiente è la nostra casa



### ONDATE DI CALORE

#### ATTENZIONE

Le prime ondate di calore sono le più pericolose perché il fisico non è ancora abituato.

⚠️ durante il giorno dobbiamo proteggerci dal caldo eccessivo, adottando buone abitudini che possono davvero salvarci la vita:

- bere almeno 2 lt di acqua, anche quando non si ha sete;
- evitare alcolici, bevande ghiacciate o zuccherate;
- consumare frutta e verdura;
- tenere la casa fresca: arieggiare di notte, chiudere le persiane e le tende di giorno;
- uscire nelle ore più fresche (mattina presto, sera);
- muoversi con moderazione e mai nelle ore più calde;
- mai lasciare persone o animali in auto al sole.

#### RICORDIAMOCI

Gli affetti del caldo vanno contrastati a livello globale con azioni immediate e la partecipazione di tutti.

Solo una drastica trasformazione della società e delle nostre abitudini può invertire la rotta e andare verso un'economia a basso consumo di carbonio.

### NOTTI TROPICALI

Un indicatore utilizzato per le ondate di calore è la notte tropicale: quando la temperatura minima non scende sotto i 20°C.

In queste condizioni il corpo fatica a recuperare lo stress da calore subito durante il giorno.

Anche nel nostro territorio il cambiamento climatico si fa sentire: abbiamo analizzato i dati meteo rilevati dalle centraline presenti sul nostro territorio.

Gli ultimi dati disponibili evidenziano un chiaro aumento delle notti tropicali, con quasi un raddoppio nelle zone di pianura rispetto alla media storica (1991-2020).

Per approfondire

