

Liguria, occhio al caldo: livello di attenzione su tutta la regione

di **Redazione**

28 Giugno 2015 - 11:18



Liguria. Niente di nuovo, torna l'estate e torna quello che in gergo si chiama "**disagio fisiologico per caldo**". Il rischio c'è, certificato da un **livello di attenzione** emesso dalla protezione civile regionale, già a partire dalla giornata di oggi e almeno per quella di domani.

[Qui le previsioni del tempo per i prossimi giorni](#)

Attenzione quindi, soprattutto nelle zone interne, ai **colpi di calore, spossatezza o crampi da calore** per prolungata esposizione al sole e/o attività fisica.

Le precauzioni da prendere sono sempre le stesse, ma è meglio ribadirle. Soprattutto se siete soggetti a rischio (anziani, bambini, malati cronici) evitate di uscire di casa dalle 11 alle 18; indossate un abbigliamento leggero e comodo; bevete molti liquidi (non alcolici) e mangiate frutta e verdura, preoccupandovi di consumare pasti leggeri; infine fate docce e bagnatevi con frequenza.