

# Public Service Announcement

---

## Preparatevi

*Consigli di sicurezza dai Vigili del Fuoco e Soccorso di Vaughan in caso di CALDO ESTREMO*

**VAUGHAN, ON (20 agosto 2025)** – Il primo passo per essere preparati alle emergenze è conoscere i rischi.

In questa serie mensile, i Vigili del Fuoco e Soccorso di Vaughan condividono le misure che potete adottare per essere preparati ai rischi che hanno maggiori probabilità di verificarsi qui, incluso il **caldo estremo**.

È stata un'estate calda e il caldo estremo può essere pericoloso per tutti, soprattutto per chi lavora all'aperto, gli anziani, alcune persone con disabilità, le donne in gravidanza, gli animali domestici e i bambini, in particolare i neonati. Sapete cosa fare per proteggervi durante un'ondata di calore?

### Prepararsi al caldo estremo

- Per monitorare gli avvisi di Environment Canada e consultare il [sito web](#) della città e i [canali social aziendali](#) per aggiornamenti.
- Chiudere tende e persiane nelle giornate calde e soleggiate.
- Portare con se molta acqua quando si esce di casa.
- Assicurarsi di avere un cappello a tesa larga per proteggere il viso e occhiali da sole con protezione completa dai raggi UVA e UVB.
- Acquistare una crema solare e un balsamo per le labbra con SPF 15 o superiore.

### Durante il caldo estremo

È importante avere a disposizione un modo per rinfrescarsi in una calda giornata estiva. Se vi sentite storditi, deboli o accaldati, dovrete:

- andare in un luogo fresco
- sedersi o sdraiarsi
- bere acqua
- lavarsi il viso con acqua fresca
- evitare di fare esercizio fisico nelle ore più calde della giornata

# Public Service Announcement

---

Se i sintomi persistono, **consultare immediatamente un medico**. Assicurarsi di controllare regolarmente i familiari più anziani. **Non lasciare mai animali domestici o bambini in auto quando fa caldo.**

Quando si è in casa...

- Restare in casa per limitare l'esposizione al sole.
- Tenere le finestre coperte durante le ore più calde della giornata. È possibile coprire le finestre con cartone rivestito di carta stagnola per riflettere la luce solare e chiudere tende e persiane.
- Fare docce o bagni frequenti con acqua fredda.
- Se non c'è aria condizionata, soggiornare ai piani inferiori e utilizzare i ventilatori.
- Bere molta acqua e consumare pasti leggeri e regolari. Evitare di consumare sale, bevande contenenti caffeina e alcolici.
- Evitare di utilizzare elettrodomestici di grandi dimensioni come fornelli, forni, lavatrici e asciugatrici. Preparare pasti che non richiedono cottura o riscaldamento.

Quando si è all'aperto...

- Limitare le attività all'aperto, soprattutto durante le ore più calde della giornata.
- Trascorrere le ore più calde della giornata in edifici con aria condizionata.
- Mantenersi al fresco in spazi ombreggiati.
- Bere acqua ogni 15-20 minuti, anche se non avete sete.
- Indossare abiti chiari e larghi che coprano il più possibile la pelle.
- Indossare un cappello a tesa larga e occhiali da sole protettivi.
- Applicare la protezione solare e il balsamo per le labbra con fattore di protezione solare 15 o superiore almeno 20 minuti prima di uscire. Riapplicare spesso, soprattutto dopo essere stati in acqua.
- Visitare una delle [aree acquatiche](#) di Vaughan per rinfrescarsi.

## Dopo il caldo estremo

- Controllare se è necessario rifornire la crema solare o i dispositivi di protezione.
- Controllare le previsioni per le prossime ondate di calore e monitorare gli avvisi di Environment Canada.

Per ulteriori informazioni e per conoscere i rischi di emergenza per Vaughan, visitare [vaughan.ca/EmergencyRisks](https://vaughan.ca/EmergencyRisks).

# Public Service Announcement

---

Per aggiornamenti e notizie non appena accadono, iscrivetevi a [Vaughan News](#) e seguite i canali aziendali ufficiali su su [X](#), [Facebook](#), [Instagram](#) e [LinkedIn](#).

-30-

**INFORMAZIONI SU VAUGHAN:** La città di Vaughan è una delle città in più rapida crescita del Canada, con una popolazione di oltre 344.412 abitanti. Costituita nel 1991, Vaughan comprende le comunità di Concord, Kleinburg, Maple, Thornhill e Woodbridge. Questo comune culturalmente diversificato si trova nel cuore della regione di York e della Greater Toronto Area.

**CONTATTO CON I MEDIA:** City of Vaughan  
Communications, Marketing and Engagement Department  
905-832-2281 | [corpcomm@vaughan.ca](mailto:corpcomm@vaughan.ca)