

# 8 RE GO LE

## CASA FRESCA IN ESTATE

### 1 NON APRIRE LE FINESTRE DI GIORNO

Con l'aumento delle temperature un errore che spesso si compie è quello di spalancare le finestre o tirare su le tapparelle durante il giorno. A volte si pensa che in questo modo circoli aria, ma così non accade. E' molto importante non cedere a questa tentazione anche perchè ci si ritroverebbe solo un ambiente ancora più rovente. Meglio quindi lasciare circolare l'aria nelle ore notturne o la mattina molto presto.

### 2 METTERE LE PIANTE SUL BALCONE

Le piante rampicanti o le piantine poste sul terrazzo di casa aiutano a donare un effetto rinfrescante poiché proteggono dai raggi solari facendo proprio da schermo. Un ulteriore suggerimento ci viene dato dalle tende, possibilmente di colore chiaro, che possono essere lasciate aperte per tutta l'esposizione solare.



### 3

### EVITARE UMIDITA'

In estate l'umidità non è salutare per la casa: a parte la formazione di muffa e batteri, produce anche una maggiore sensazione di calore. Per questo è preferibile fare la doccia durante le ore meno calde e non lasciare indumenti o asciugamani bagnati in bagno o in casa. L'inverno, invece, possiamo utilizzare uno scaldasalviette che permette non solo di riscaldare l'ambiente, ma anche di asciugare gli indumenti, evitando quindi umidità e l'effetto cappa.

### CUCINARE CIBI FRESCI O FREDDI 4

Con il caldo è consigliabile consumare cibi freddi come insalate, verdure crude, non solo per mantenere la temperatura corporea stabile ed evitare quindi affanni, ma anche per non accendere fuochi e forni, che andrebbero ovviamente ad aumentare la temperatura in casa.

## SPEGNERE LE LUCI

# 5

Le luci contribuiscono ad aumentare il livello di temperatura, ecco perché un consiglio da tenere a mente è quello di spegnerle ove possibile e quando non ci servono più realmente. Oltre alle luci in casa, è bene farlo anche con dispositivi elettrici ed elettronici, tenendoli accesi solo per tutta la durata di utilizzo.

# 7

## CLIMATIZZATORE

Fare uso del climatizzatore vi aiuterà a rinfrescare l'ambiente eliminando il tasso di umidità presente. Attenzione però a non regolare il termostato a temperature troppo fredde che vi porterebbero ad essere soggetti a influenze. È sufficiente una temperatura ambiente pari a 24 gradi. In questo caso è possibile valutare l'idea di un [climatizzatore senza unità esterna](#) e regolabile anche da remoto.



## UTILIZZO ELETTRODOMESTICI

# 6

Accendere il phon o il forno è consentito in estate, ma meglio se nelle ore più fresche, riducendo al massimo il loro consumo. Si sa che gli elettrodomestici aumentano il livello di temperatura negli ambienti domestici..quindi meglio non ritrovarsi un "forno" al posto di una casa!

## 8 EVITARE GLI SBALZI DI TEMEPRATURA

Cercare di mantenere una temperatura costante è importantissimo. Passare dal caldo al freddo è controproducente perché si rischia di ammalarsi. Anche fare una doccia troppo fredda, spesso può portare il corpo in ipotermia o sbalzi di temperatura.

Se si hanno in casa anziani o persone affette da patologie è fondamentale cercare di rendere la temperatura della loro camera il più fresca possibile, garantendo il ricambio d'aria e assicurandosi di non coprirli troppo.

Attenendosi a questi piccoli trucchetti è possibile evitare il classico effetto sauna e vivere un'estate più serena e senza patire eccessivamente il caldo!



**NON LASCIARE MAI GLI AMICI A QUATTROZAMPE SUL BALCONE AL SOLE O IN AUTO. TENERLI IN CASA AL FRESCO E METTERE A DISPOSIZIONE UNA CIOTOLA D'ACQUA**