

## **Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro**

Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte).

Se si utilizza l'impianto di aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici.

In particolare, si raccomanda di utilizzarlo preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; regolare la temperatura; coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo; provvedere alla manutenzione e alla pulizia regolare dei filtri; evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia.