

ESTATE SICURA: CONSIGLI PRATICI PER UNA CASA PIÙ FRESCA



Negli ultimi anni le temperature estreme e le notti tropicali* sono diventate più frequenti e intense, soprattutto in città come Milano. Molte case non sono attrezzate per farvi fronte, e ciò rappresenta un rischio per la salute di famiglie con risorse limitate, anziani soli e chi vive in abitazioni mal isolate o senza aria condizionata.

Esistono soluzioni pratiche, economiche e sostenibili per migliorare il benessere domestico. Scopri come rendere la tua casa più fresca e sicura, proteggendo te stesso e chi ami. Unisciti a noi per un futuro più confortevole e resiliente contro il caldo estremo!

CONSIGLI PER RAFFRESCARE LA CASA SENZA ARIA CONDIZIONATA



SPRUTTA LA VENTILAZIONE NATURALE E BLOCCA IL CALORE SOLARE

- **Apri le finestre durante le ore più fresche della notte e del mattino** per far entrare aria fresca e far uscire quella calda. Apri finestre sui lati opposti dell'abitazione così da creare **correnti d'aria** che rinfrescano più velocemente gli ambienti.
- **Chiudi persiane, tapparelle e abbassa tende esterne durante le ore più calde del giorno** per ridurre il calore solare.
- Installa **tende da sole o schermi esterni**.
- **Sigilla le fessure** di finestre e porte per evitare dispersioni di fresco e intrusioni di aria calda.



RINFRESCAMENTO PERSONALE E AMBIENTALE

- Applica **panni umidi su polsi e collo** per abbassare la temperatura corporea.
- Bevi molto, soprattutto se usi i ventilatori, poiché aumentano la sudorazione e il rischio di disidratazione.
- Consuma pasti leggeri, utilizza tecniche di cottura che non rilasciano molto calore o vapore, evita il forno.
- Non posizionare i ventilatori troppo vicino e non direttamente sul corpo.



RIDUCI LE FONTI DI CALORE INTERNE

- **Limita l'uso di elettrodomestici** che producono calore (forno, fornelli, computer, televisori, lampade alogene) durante le ore più calde.
- Utilizza **lampadine a LED**, che producono meno calore.

*Le notti tropicali sono quelle in cui la temperatura minima non scende mai al di sotto dei 20°C. Le notti tropicali sono importanti indicatori di stress da caldo, soprattutto nelle aree urbane, e sono collegate a maggiori rischi per la salute e a una maggiore domanda di energia per il raffrescamento.

CONSIGLI PER RAFFRESCARE LA CASA CON ARIA CONDIZIONATA IN MODO EFFICIENTE E RESPONSABILE



SCELTA E MANUTENZIONE DELL'APPARECCHIO

- Scegli **condizionatori ad alta efficienza energetica** (classe A o superiore) con **tecnologia inverter**, che consumano meno energia e offrono maggiore comfort.
- Valuta l'**acquisto di climatizzatori fissi** per rinfrescare d'estate e riscaldare d'inverno, con la possibilità di accedere a sconti fiscali. Per scegliere l'apparecchio giusto, **affidati a tecnici qualificati**: sapranno consigliarti il modello più adatto alla tua casa.
- **Pulisci i filtri dell'aria almeno una volta all'anno** per migliorare l'efficienza dell'apparecchio e la qualità dell'aria.



USO CONSAPEVOLE

- Non impostare mai la temperatura **al di sotto dei 24°C**. Raffrescare eccessivamente gli ambienti aumenta i consumi e non porta benefici.
- Cerca di impostare la temperatura di **2-3 gradi sotto alla temperatura esterna**, questo ti permetterà di limitare anche i costi.
- **Utilizza la deumidificazione** per ridurre la sensazione di afa senza abbassare eccessivamente la temperatura.
- Considera **termostati programmabili** per ottimizzare i tempi di accensione e spegnimento.
- Evita di posizionare **ostacoli davanti ai condizionatori**, come **divani o tende**, per non ridurre l'efficacia.
- Evita di stare davanti al getto d'aria e cerca di non passare bruscamente da ambienti caldi a stanze raffrescate.



INTEGRAZIONE CON ALTRE STRATEGIE

- Combina l'**uso del condizionatore** con le **strategie passive** (chiusura di finestre e persiane durante il giorno) per ridurre il carico termico e i consumi.
- Considera l'**abbinamento con un impianto fotovoltaico per coprire il fabbisogno energetico del condizionatore**, sincronizzando l'uso nelle ore di massima produzione solare.

Per informazioni sul servizio gratuito di Sportello Energia fornito dal Comune di Milano e gestito da AMAT srl, visita il sito: sportelloenergia.amat-mi.it

Per conoscere i servizi del Comune di Milano di assistenza alle persone vulnerabili: comune.milano.it

