

6 consigli per raffrescare la tua casa

1 Stare freschi nell'ambiente domestico

Consuma **pasti leggeri**

Bevi molta acqua per rimanere idratato

Non stare troppo vicino ai ventilatori

Rinfrescati utilizzando **panni umidi**
su polsi e collo

2 Sfruttare la ventilazione naturale per bloccare il calore del sole

Installa tende da sole

Sigilla le fessure di porte e finestre

Apri le finestre durante le ore più fresche e schermale
con tapparelle durante le ore più calde

3 Ridurre o limitare le forme di calore intorno a te

Limita l'uso di elettrodomestici che riscaldano
l'ambiente

Limita l'utilizzo del forno

Utilizza **lampadine a LED**

4 Scegliere apparecchi idonei e fare la corretta manutenzione

Acquista climatizzatori fissi

Pulisci i filtri dell'aria ogni anno

Scegli climatizzatori ad **alta efficienza energetica**

5 Come integrare diverse strategie per raffrescare

Considera l'**abbinamento con un
impianto fotovoltaico**

**Abbina l'uso del condizionatore con
tecniche di "raffrescamento passivo"**
(senza l'uso di elettricità, come
l'ombreggiamento, la ventilazione
naturale o l'utilizzo di vegetazione)

6 Regolare in modo consapevole la temperatura del termostato del condizionatore

Imposta la temperatura di 2-3°C in meno rispetto a quella
esterna e non andare mai sotto i 24°C

Evita ostacoli davanti ai condizionatori

Utilizza il **deumidificatore**

