



## **SUGGERIMENTI COME DIFENDERSI DAL CALDO**

All'arrivo del caldo, soprattutto per le persone anziane, che soffrono l'alta temperatura e hanno bisogno di proteggersi dalle ore più afose, è importante seguire alcuni suggerimenti. Infatti, sono tante le controindicazioni e i veri e propri rischi che si corrono quando ci si espone senza attenzione. Inoltre, la stagione estiva è quella in cui sono presenti le fastidiose e, a volte, pericolose zanzare, perciò, sarà bene proteggersi e stare attenti a evitare situazioni di rischio.

Di seguito, una serie di consigli pratici per affrontare meglio il periodo estivo, riducendo i disagi dovuti al caldo.

Cosa fare:

- Bere molto e spesso;
- Mangiare molta frutta e verdura;
- Vestire con abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, di cotone, lino o comunque fibre naturali;
- Nelle ore più calde usare tende o chiudere le imposte;
- Fare bagni o docce con acqua tiepida;
- Stare il più possibile con altre persone;
- Passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata;
- Consultare il proprio medico prima di assumere integratori di sali minerali, se si assumono farmaci in maniera regolare;
- Regolare la temperatura dei condizionatori a 25-27 °C, e comunque non troppo più bassa rispetto a quella esterna;

Consultare il medico di famiglia per conoscere eventuali reazioni che possono essere provocate dalla combinazione caldo/farmaco o sole/farmaco.

Cosa non fare:

- Evitare bibite gassate e contenenti zuccheri;
- Evitare di bere alcolici e caffè;
- Evitare di consumare cibi troppo caldi;
- Limitare l'uso del forno e dei fornelli;
- Evitare di uscire tra le 12 e le 17;
- Evitare il flusso diretto di ventilatori o condizionatori e le correnti d'aria;
- Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, in macchine parcheggiate al sole;
- Ridurre il più possibile l'utilizzo del pannolino per i bambini e gli anziani.

Per segnalare situazioni di disagio e per ulteriori informazioni potete chiamare il:  
Centro Intercomunale di Protezione Civile al 0571.711210