



# EMERGENZA CALDO

## DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE



### **Non uscire nelle ore calde**

Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17. In questa parte della giornata, per gli anziani, è consigliabile evitare le aree molto trafficate nei centri urbani - ma anche parchi e aree verdi - nelle quali è più elevata la concentrazione di ozono proveniente dai gas di scarico delle automobili. Nelle ore più calde è consigliabile anche evitare sport e intensa attività fisica.



# EMERGENZA CALDO

## DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE



2

### **Bere molti liquidi**

Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. È bene bere spesso, anche in assenza di stimolo della sete. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.



# EMERGENZA CALDO

## DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE



### **Pasti leggeri e mangiare tanta frutta**

Consumare pasti leggeri. Preferire pasta e tanta frutta fresca - come agrumi, fragole e meloni - ma anche verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe, ricche di sostanze antiossidanti che proteggono dai danni correlati all'ozono. Evitare cibi fritti o grassi.



# EMERGENZA CALDO

## DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE



4

### **Arieggiare l'ambiente e regolare l'aria condizionata**

Arieggiare l'ambiente dove si vive aprendo le finestre al mattino presto, a tarda sera e durante la notte, e chiudendole invece nelle ore più calde; oppure tramite l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta. Regolare la temperatura dell'aria condizionata, se disponibile, tra i 26 e i 28 gradi: in generale la temperatura dell'interno non dovrebbe essere inferiore di oltre 8 gradi rispetto all'esterno.



# EMERGENZA CALDO

## DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE



5

### Ripararsi dal sole

Non esporsi al sole in modo prolungato. Quando si esce, tenere il capo riparato dal sole diretto attraverso un cappello, possibilmente di colore chiaro. Riparare anche gli occhi con un paio di occhiali da sole. È molto importante anche proteggere la propria pelle con creme solari ad alto fattore protettivo per evitare scottature causate dalla diretta esposizione al sole.



# EMERGENZA CALDO

## DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE



### **Vestirsi leggeri**

Indossare abiti leggeri e non aderenti. Prediligere fibre adatte alle temperature estive come il cotone o il lino, di colore chiaro e tessuti naturali. Evitare gli abiti in fibre sintetiche perché ostacolano il passaggio dell'aria, sia quando ci si trova in casa che quando si è all'aperto.



# EMERGENZA CALDO

## DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE



### Rinfrescarsi con bagni tiepidi

Per rinfrescarsi, senza eccessivi sbalzi di temperatura, è utile fare bagni tiepidi nel corso della giornata, evitando docce fredde subito dopo essere rientrati da ambienti molto caldi. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi di acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.



# EMERGENZA CALDO

## DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE



### **Non sostare nelle auto parcheggiate al sole**

Non restare all'interno di automobili parcheggiate al sole, anche se per poco tempo. Se si entra in una macchina esposta da molto tempo al sole, è importante aprire i finestrini e tenerli abbassati con l'auto in movimento per far uscire l'aria calda. In alternativa, attivare il sistema di climatizzazione dell'autovettura. Quando ci si mette in viaggio informarsi prima sulle condizioni del traffico per evitare di trovarsi imbottigliati in lunghe code sotto il sole. Ricordarsi di tenere in auto una bottiglia d'acqua.



# EMERGENZA CALDO

## DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE



9

### **Non cambiare le terapie Senza aver sentito il medico**

Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo e segnalargli qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante una terapia farmacologica. Fare attenzione alle modalità di conservazione dei farmaci che si assumono, leggendo il bugiardino.



# **EMERGENZA CALDO**

## **DIECI REGOLE PER DIFENDERSI DALLE ALTE TEMPERATURE**



### **Andare in vacanza possibilmente in località collinari o termali**

Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali. Il clima di queste zone, i cui benefici sono noti per la salute, è particolarmente adatto alle esigenze degli anziani in estate, permettendo di sfuggire alle temperature afose dei centri urbani.