



“Piano Nazionale di Prevenzione degli effetti del caldo sulla Salute”

ONDATE DI CALORE ESTIVO



CONSIGLI PER LE PERSONE DELLA TERZA ETÀ'

LE 10 REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO

1. Ricordati di bere spesso (almeno 10 bicchieri di acqua al dì)
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno.
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

1500 Numeri Utili: **118**
Call Center per l'Emergenza estiva Ministero della salute

Direzione Sanitaria Aziendale
U. O. per l' Educazione e la Promozione della Salute Aziendale