



# ONDATE DI

# CALDO E SALUTE

consigli utili  
per limitare i danni





## ONDATE DI CALDO

I meteorologi prevedono per i prossimi anni periodi estivi caratterizzati da temperature elevate e da ondate improvvise di calore. Questi fenomeni possono avere ricadute sulla salute delle persone.

### CHI DEVE USARE PARTICOLARI ATTEZIONI

- ◆ I bambini piccoli
- ◆ Gli anziani con malattie croniche, in particolare i diabetici e le persone con difficoltà ad orientarsi nel tempo e nello spazio o con problemi tiroidei
- ◆ Le persone non autosufficienti
- ◆ Le persone che svolgono attività lavorative all'aperto o in ambienti in cui c'è produzione di calore

## COME DIFENDERSI

### COMPORTAMENTI INDIVIDUALI

- ◆ Bere molto e spesso anche in assenza di stimolo della sete evitando bibite gassate o contenenti zuccheri. Il corpo ha bisogno di grandi quantità di liquidi a temperatura ambiente
- ◆ Fare pasti leggeri e consumare più frutta e verdura, preferibilmente cruda
- ◆ Evitare alcol e caffè
- ◆ Uscire di casa nelle ore meno calde della giornata e limitare l'attività fisica all'aperto nelle ore più calde
- ◆ Indossare cappelli e indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali
- ◆ Fare bagni o docce con acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea



## PRECAUZIONI IN CASA

- ◆ Usare tende per non fare entrare il sole
- ◆ Chiudere le finestre nelle ore più calde e lasciarle aperte durante la notte
- ◆ Limitare l'uso del forno che tende a riscaldare la casa e utilizzare gli altri elettrodomestici (lavatrice, ferro da stiro, lavapiatti, ecc..) nelle ore notturne
- ◆ Utilizzare climatizzatori fissando la temperatura ambiente con una differenza di non più di 6/7° rispetto alla temperatura esterna

## GOSA FARE SE CI SI TROVA IN DIFFICOLTA'

Se si presentano disturbi continuativi e non abituali quali:

- ◆ Senso di debolezza
- ◆ Vertigini
- ◆ Annebbiamento della vista
- ◆ Crampi muscolari
- ◆ Pelle secca e assenza di sudorazione
- ◆ Nausea
- ◆ Difficoltà di respirazione
- ◆ Aumento del battito cardiaco
- ◆ Mal di testa

**è opportuno contattare il medico curante**

## È BENE

- ◆ Distendersi con le gambe sollevate rispetto al corpo e massaggiarle dalle caviglie verso le cosce
- ◆ Appoggiare sulla fronte un asciugamano bagnato in acqua fredda o una borsa di ghiaccio