

che caldo che fa!

**consigli per sopportare meglio
il caldo estivo**





le abitudini

- È bene evitare di uscire nelle ore calde della giornata (evitare di uscire dalle ore 12.00 alle 17.00).
- Evitare l'esposizione diretta al sole. Quando si è fuori indossare il cappello, è bene riposarsi frequentemente, e portarsi dietro sempre una bottiglia d'acqua.
- È molto utile seguire le previsioni del tempo alla Tv, alla radio, sui giornali, per sapere quando sono previste le temperature più calde.



l'alimentazione

- Bere molta acqua (almeno 2 litri al giorno) anche in assenza dello stimolo della sete.
- Bere è importante quanto prendere una medicina.
- Evitare di bere bevande gassate e troppo zuccherate. È meglio non bere bevande troppo fredde ed evitare gli alcolici.
- Fare pasti leggeri. Consumare molta frutta e verdura. È meglio evitare cibi troppo caldi.



i vestiti

- Indossare indumenti leggeri e comodi, di colori chiari e fibre naturali (evitare la seta).
- Se in casa c'è un familiare malato e costretto a letto o anziano assicurarsi che non sia troppo vestito.



i farmaci

- Chi assume farmaci in modo continuativo, consulti il medico di famiglia, prima di interrompere o modificare la terapia.
- Non assumere integratori di sali minerali, senza consultare il proprio medico.

attenzione

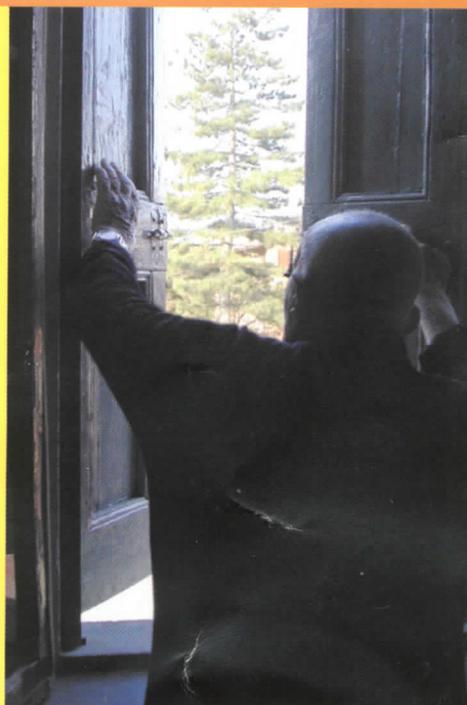
Se si avverte

- vertigine, senso di instabilità, mal di testa
 - difficoltà al respiro, dolore al petto
- è meglio chiamare il proprio medico di famiglia.



in casa

- Usare tende per non fare entrare il sole.
- Chiudere le imposte nelle ore più calde.
- Se si resta in casa trattenersi negli ambienti più freschi.
- Limitare l'uso dei fornelli e del forno che tendono a riscaldare l'ambiente domestico.
- Non rimanere sprovvisti degli alimenti principali (acqua, frutta e verdura, pasta).
- Se si usano ventilatori, per fare circolare l'aria, non indirizzarli direttamente sul corpo.
- Ricordare che fare bagni o docce con acqua tiepida rinfrescano e danno una sensazione di benessere.



fuori casa

- Stare con altre persone aiuta a sopportare meglio anche il caldo. Se ci si può muovere è bello andare in luoghi freschi dove si possono incontrare amici, e conoscenti.
- È utile passare più tempo possibile in ambienti con aria condizionata (negozi, o altri luoghi pubblici climatizzati).
- Non lasciare mai nessuno, neanche per brevi periodi, nella macchina parcheggiata al sole.



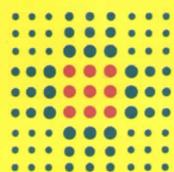
il telefono

Il telefono aiuta a stare in contatto con altre persone. È bene avere sempre a disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari e del proprio medico di famiglia. Se non riesci a chiamare tu, chiedi di essere chiamato da qualcuno regolarmente.



Chi è a rischio

- Anziani
- Persone con malattie croniche e che assumono regolarmente e con continuità farmaci (cardiopatici, ipertesi, pazienti affetti da malattie dell'apparato respiratorio, diabetici, nefropatici, obesi)
- Portatori di handicap
- Persone che vivono sole
- Bambini piccoli



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Pubblicazione a cura di

Distretti sanitari di Modena

Medici di Famiglia

Comuni Capi Distretto

Carpi, Castelfranco Emilia, Mirandola, Modena, Sassuolo, Pavullo, Vignola.