

## Regole salva-vita per anziani contro il caldo

- Non uscire nelle ore più calde



- Vestirsi leggeri con abiti chiari



- Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno



- Rinfrescarsi spesso con docce o bagni tiepidi



- Mangiare frutta fresca e verdure colorate (no fritti)



- Bagnarsi viso e braccia con acqua fresca

- Aprire le finestre al mattino presto e la notte

- Finestrini abbassati o climatizzatore in auto

- Non cambiare terapie medicinali senza contattare il medico

- Ripararsi dal sole con occhiali e cappelli



Fonte: [Senior Italia](#) [FederAnziani](#)

ANSA