

# 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

lona, Malaga, Huelva e Pontevedra.

Coi serbatoi sotto del 20% rispetto alla normale riserva d'acqua del periodo, è scattata l'allerta: ogni abitante non

potrà consumare più 250 litri al giorno procapite, sarà ridotta del 25% l'irrigazione ai settori agricolo e industriale e vietato il riempimento di fontane ornamentali. ●

