



Il decalogo
anti caldo

www.senioritalia.it

1

Non uscire nelle ore più calde

Si consiglia di restare a casa dalle 12.00 alle 17.00, le ore più calde della giornata.

Stare all'ombra o in ambienti ventilati

Evitare anche attività fisica in questo arco di orario



2

Tanta idratazione

Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

Cercare di bere anche in assenza dello stimolo della sete

Moderare l'assunzione di bibite gassate, zuccherate, alcoliche o ricche di caffeina



3

Alimentazione fresca e leggera

Mangiare tanta frutta fresca di stagione e verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe

Evitare cibi fritti e/o grassi



4

Arieggiare spesso



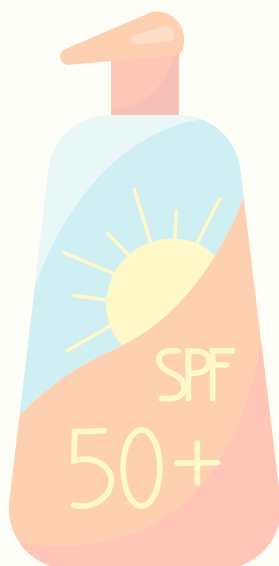
Aprire le finestre al mattino presto e la notte, così da permettere il necessario ricambio d'aria

Nelle ore più calde, utilizzare ventilatori o condizionatori regolati in modo che la temperatura ambiente sia pari a 25-27°C

5

Ripararsi dal sole

*Esporsi il meno possibile
al sole, consigliato
l'utilizzo di occhiali da
sole e cappelli*



*Proteggere la pelle dalle
scottature con creme
solari ad alto fattore
protettivo*

6

Vestirsi leggeri

All'aperto, ma anche in casa, vestirsi leggeri scegliendo tessuti adatti alla stagione come il lino.



Sono sempre da preferire i colori chiari.

7

Rinfrescarsi spesso

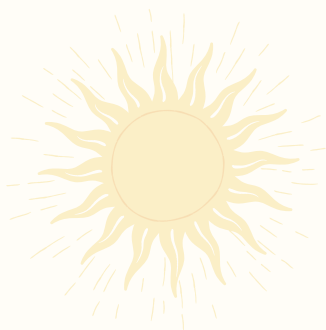
Docce o bagni tiepidi, senza esagerare con gli sbalzi di temperatura.

Bagnarsi spesso viso e braccia con acqua fresca



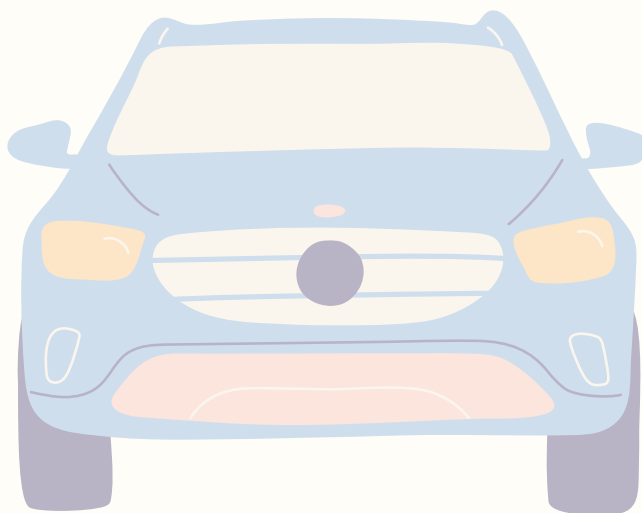
8

Non sostare in auto al sole



*Non entrare subito in
un'auto
parcheeggiata al sole*

*Aprire gli sportelli per far
arieggiare l'abitacolo*



*Viaggiare con finestrini
abbassati e
climatizzatore*

9

Non modificare la tua terapia

*Non cambiare l'assunzione della terapia per
nessun motivo*

Contattare il medico per qualsiasi necessità

*Leggere attentamente le modalità di
conservazione dei farmaci*



10 *Scegli vacanze in zone fresche*

Prediligere vacanze in zone collinari

*Sono i posti più adatti per fuggire
dall'afa delle città*



Come riconoscere la disidratazione

La disidratazione si verifica quando l'organismo perde una quantità di acqua maggiore di quella introdotta.

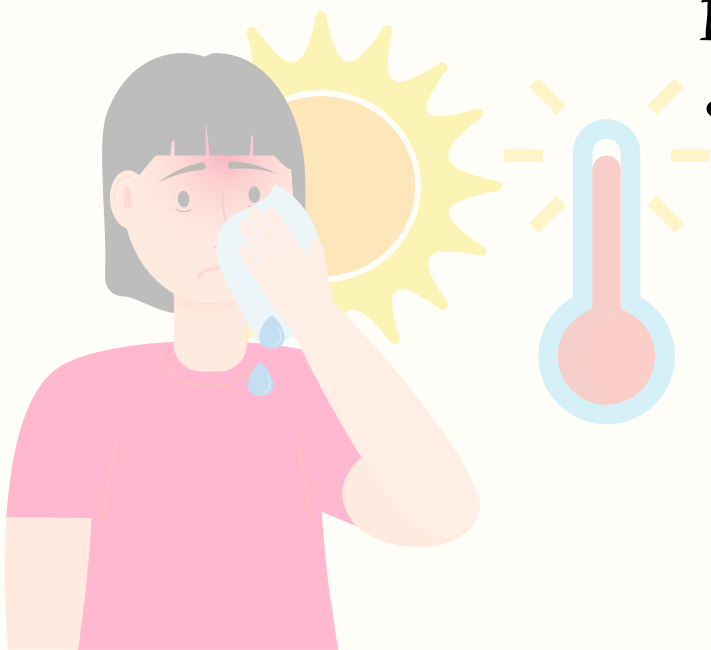
I sintomi della disidratazione sono:

- sete
- debolezza
- vertigini
- palpitazioni
- ansia
- pelle e mucose asciutte
- crampi muscolari
- abbassamento della pressione arteriosa.



Come riconoscere un colpo di calore

Il colpo di calore si verifica quando la fisiologica capacità di termoregolazione del corpo è compromessa. Può essere causato dall'esposizione diretta al sole e in generale a temperature troppo alte e a un elevato tasso di umidità.



I sintomi del colpo di calore sono:

- improvviso malessere generale
 - mal di testa
 - nausea
 - vomito
- sensazione di vertigine
 - ansia
- stato confusionale