



Consigli per affrontare il caldo

- Assumere liquidi con regolarità anche se non se ne sente l'apparente necessità: ad esempio, prendere due bottiglie di acqua da un litro (va bene bere anche l'acqua del rubinetto) e ogni tanto berne un bicchiere nella giornata oppure stabilire delle abitudini come una spremuta al mattino, un the al pomeriggio ed una camomilla alla sera.
- Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 18), e a breve distanza dai pasti.
- Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta. Ridurre la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.
- Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, perché aumentano la sudorazione.
- Se possibile stazionare o recarsi almeno qualche ora al giorno in zone dotate di area condizionata, ma evitando bruschi sbalzi di temperatura (ad esempio: entrare sudati in un grande magazzino con aria condizionata).
- Indossare abiti leggeri di cotone o lino di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
- Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca □ Usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
- Ripararsi la testa dal sole con un cappello leggero a falde larghe e in auto usare tendine parasole.
- Non rimanere a lungo all'interno di auto parcheggiate, specie al sole.
- In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.
- Non modificare né sospendere le terapie in atto senza consultare il proprio medico di fiducia.
- Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (ad esempio diabete o ipertensione) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.
- Il ventilatore deve essere usato con cautela in quanto può causare disidratazione soprattutto nelle persone costrette a letto. È comunque sconsigliato l'uso quando la temperatura all'interno dell'ambiente è molto elevata (32°C) e il ventilatore non deve essere mai indirizzato verso le persone, ma regolato in modo da far circolare l'aria in tutto l'ambiente.