

# Il decalogo anti caldo

1

## Non uscire nelle ore calde

Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17. In questa parte della giornata, per gli anziani, è consigliabile evitare le aree molto trafficate nei centri urbani - ma anche parchi e aree verdi - nelle quali è più elevata la concentrazione di ozono proveniente dai gas di scarico delle automobili. Nelle ore più calde è consigliabile anche evitare sport e intensa attività fisica.



2

## Bere molti liquidi

Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. È bene bere spesso, anche in assenza di stimolo della sete. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.



3

## Pasti leggeri e mangiare tanta frutta

Consumare pasti leggeri. Preferire pasta e tanta frutta fresca - come agrumi, fragole e meloni - ma anche verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe, ricche di sostanze antiossidanti che proteggono dai danni correlati all'ozono. Evitare cibi fritti o grassi.



4

## Arieggiare l'ambiente e regolare l'aria condizionata

Arieggiare l'ambiente dove si vive aprendo le finestre al mattino presto, a tarda sera e durante la notte, e chiudendole invece nelle ore più calde; oppure tramite l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta. Regolare la temperatura dell'aria condizionata, se disponibile, tra i 26 e i 28 gradi: in generale la temperatura dell'interno non dovrebbe essere inferiore di oltre 8 gradi rispetto all'esterno.



5

## Ripararsi dal sole

Non esporsi al sole in modo prolungato. Quando si esce, tenere il capo riparato dal sole diretto attraverso un cappello, possibilmente di colore chiaro. Riparare anche gli occhi con un paio di occhiali da sole. È molto importante anche proteggere la propria pelle con creme solari ad alto fattore protettivo per evitare scottature causate dalla diretta esposizione al sole.



6

## Vestirsi leggeri

Indossare abiti leggeri e non aderenti. Prediligere fibre adatte alle temperature estive come il cotone o il lino, di colore chiaro e tessuti naturali. Evitare gli abiti in fibre sintetiche perché ostacolano il passaggio dell'aria, sia quando ci si trova in casa che quando si è all'aperto.



7

## Rinfrescarsi con bagni tiepidi

Per rinfrescarsi, senza eccessivi sbalzi di temperatura, è utile fare bagni tiepidi nel corso della giornata, evitando docce fredde subito dopo essere rientrati da ambienti molto caldi. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi di acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.



8

## Non sostare nelle auto parcheggiate al sole

Non restare all'interno di automobili parcheggiate al sole, anche se per poco tempo. Se si entra in una macchina esposta da molto tempo al sole, è importante aprire i finestrini e tenerli abbassati con l'auto in movimento per far uscire l'aria calda. In alternativa, attivare il sistema di climatizzazione dell'autovettura. Quando ci si mette in viaggio informarsi prima sulle condizioni del traffico per evitare di trovarsi imbottigliati in lunghe code sotto il sole. Ricordarsi di tenere in auto una bottiglia d'acqua.



9

## Non cambiare le terapie senza aver sentito il medico

Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo e segnalargli qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante una terapia farmacologica. Fare attenzione alle modalità di conservazione dei farmaci che si assumono, leggendo il bugiardino.



10

## Andare in vacanza possibilmente in località collinari o termali

Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali. Il clima di queste zone, i cui benefici sono noti per la salute, è particolarmente adatto alle esigenze degli anziani in estate, permettendo di sfuggire alle temperature afose dei centri urbani.

