



Il decalogo  
anti caldo

[www.senioritalia.it](http://www.senioritalia.it)

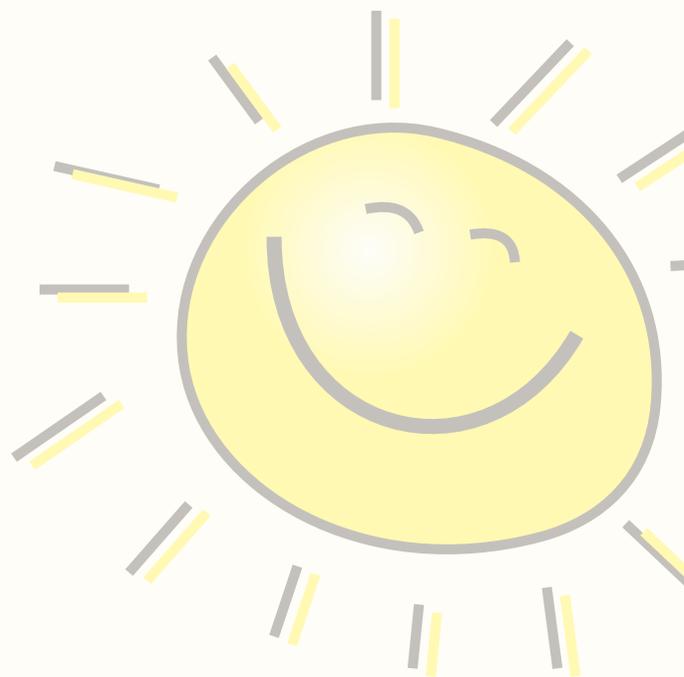
1

## *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*



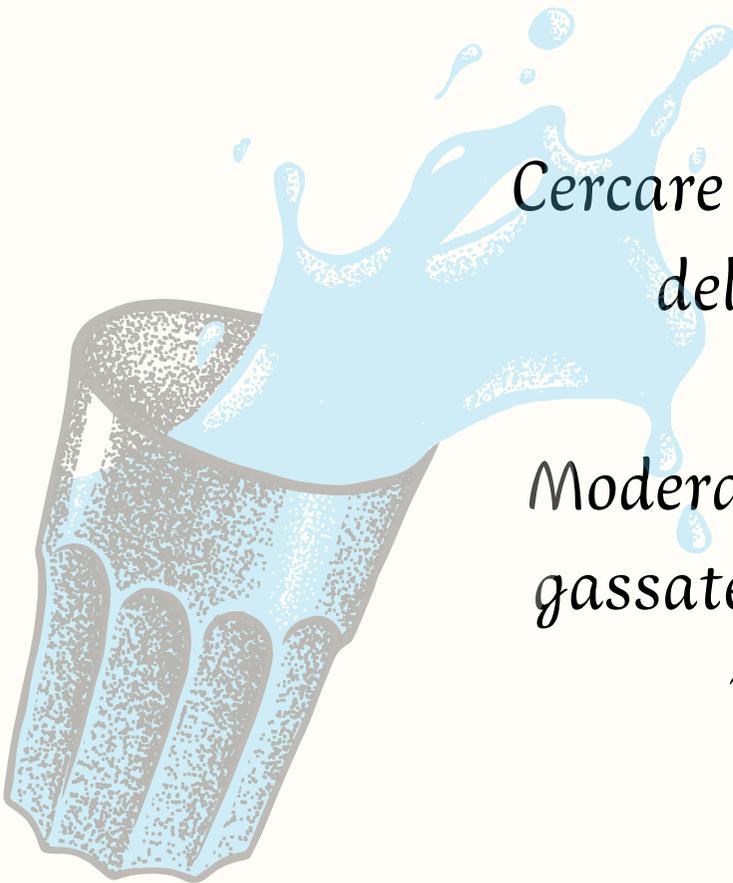
2

## 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*

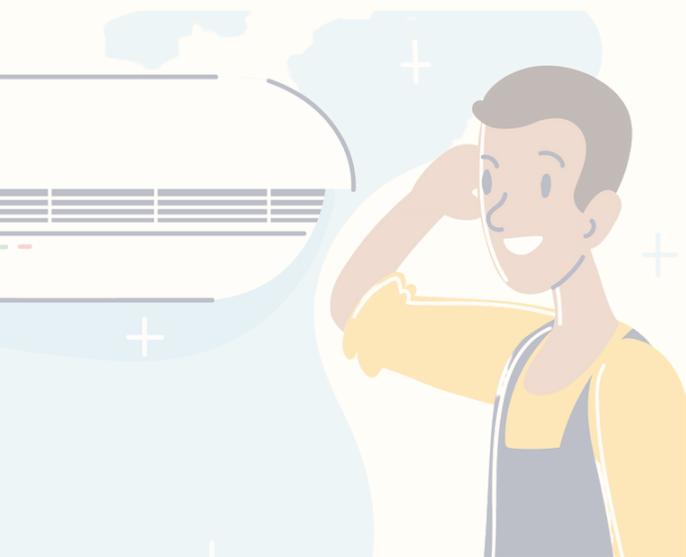
*Mangiare tanta frutta fresca di stagione e verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe*

*Evitare cibi fritti e/o grassi*



4

## *Arieggiare spesso*



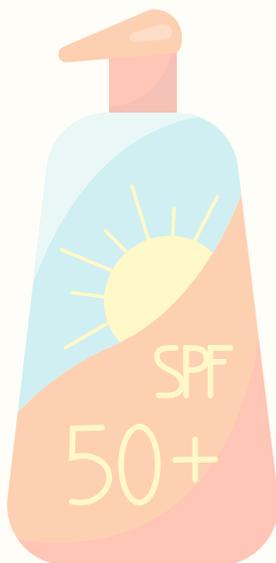
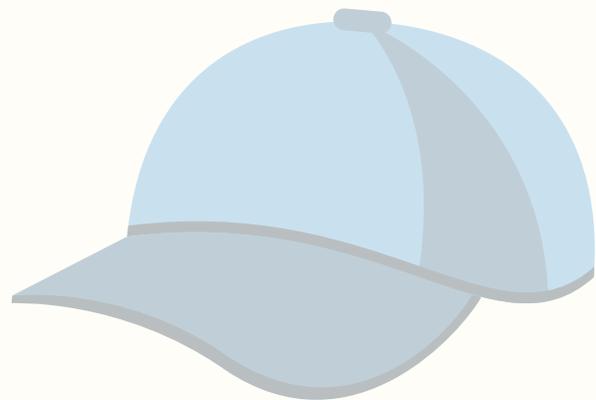
*Aprire le finestre al mattino presto e la notte, così da permettere il necessario ricambio d'aria*

*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

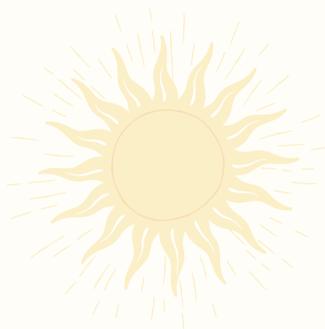
*Docce o bagni tiepidi, senza esagerare con gli sbalzi di temperatura.*

*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*

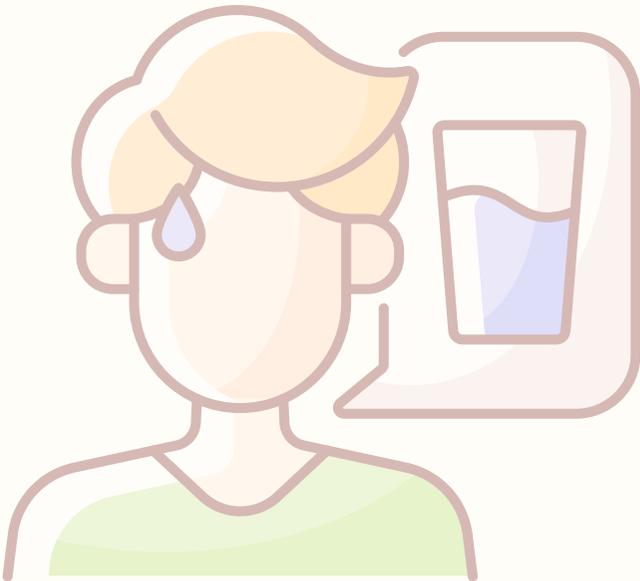


# Come riconoscere la disidratazione

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

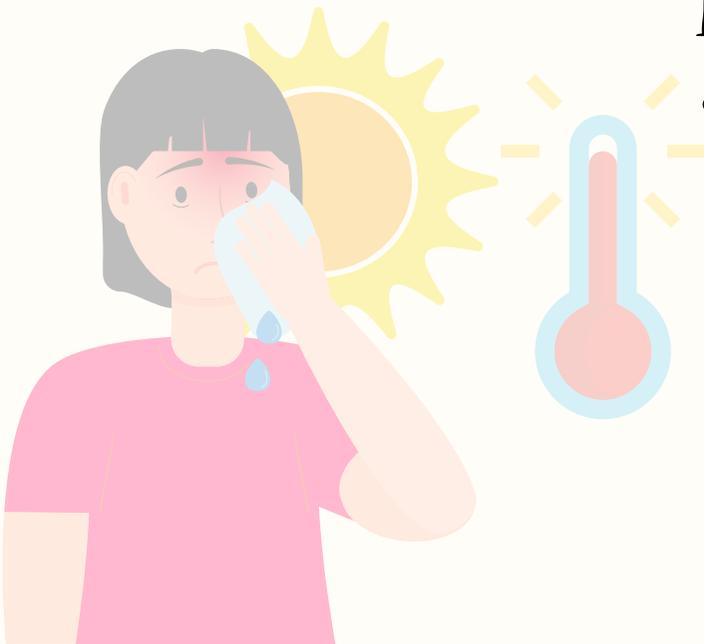
I sintomi della disidratazione sono:

- 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