

“ONDATE DI CALORE” ESTATE 2017

CONSIGLI PRATICI PER LA POPOLAZIONE

- Evitare di uscire di casa nelle ore più calde, cioè dalle 11.00 alle 18.00. In questa fascia oraria è particolarmente sconsigliato: a bambini molto piccoli, anziani, persone non autosufficienti, malati cronici – soprattutto cardiopatici e diabetici – e persone che assumono regolarmente farmaci.
- Usare un abbigliamento leggero e comodo sia in casa che all'aperto, preferibilmente indossare indumenti di cotone o lino, proteggere la testa dal sole con un cappellino chiaro.
- Bere molti liquidi almeno 1,5 / 2 litri di acqua al giorno, anche se non si ha sete, evitando troppe bevande gassate ed evitando di bere bevande troppo fredde. Evitare gli alcolici.
- Le persone che soffrono di patologie renali, cardiache, epatiche, epilessia ed altre patologie croniche devono consultare il medico prima di aumentare l'assunzione di liquidi. Anche gli integratori di sali minerali devono sempre essere consigliati dal medico curante.
- Mangiare molta frutta e verdura dividendo i pasti in 4 – 5 piccoli pasti durante la giornata. Conservare gli alimenti in frigo o in posti freschi (le temperature elevate possono causare il deterioramento degli stessi).
- Effettuare docce e bagni tiepidi: bagnarsi il viso e le braccia con acqua fresca riduce la temperatura corporea e dà beneficio e sollievo, ma evitare docce e bagni freddi. I bambini vanno vestiti in modo molto leggero, lasciando ampie superfici cutanee scoperte.
- Vanno sempre protetti dai raggi solari con un cappellino e sulle parti cutanee scoperte vanno applicate creme solari ad alta protezione, evitando comunque una esposizione diretta e prolungata al sole soprattutto nelle ore calde, anche al mare. Particolare attenzione va rivolta ai bambini sotto i sei mesi che non vanno esposti alla luce solare diretta.
- L'attività fisica moderata è una buona abitudine ad ogni età, ma va limitata alle ore più fresche della giornata.
- Fare particolare attenzione alle soste dentro l'autovettura parcheggiata al sole, soprattutto per anziani e bambini, ed anche quando si entra in una autovettura rimasta parcheggiata al sole, in questo caso è opportuno fare arieggiare il veicolo prima di prendere posto.