QUANDO FA MOLTO CALDO:

- Evitate di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le ore 11:00 e le ore 18:00;
- limitate l'attività fisica intensa;
- indossate indumenti leggeri non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro e riparatevi il capo con un cappello; usate occhiali da sole e proteggete la pelle con creme solari;
- se uscite in auto, usate tendine parasole e non lasciate mai persone e/o animali nell'auto chiusa in sosta sotto il sole.

BERE MOLTA ACQUA E MANGIARE CIBI LEGGERI

- bevete molta acqua al giorno anche se non avete sete, salvo diverso parere del medico;
- evitate di bere alcolici e limitate l'uso di caffè, ecc.;
- consumate pasti leggeri frazionati nell'arco dell'intera giornata, preferite pesce, frutta, verdura, qualche gelato, ecc.;
- non modificare la terapia farmacologica se non su indicazione del medico curante.

IN CASA

- durante le ore più calde del giorno tenete chiuse le finestre e schermate con tende quelle esposte al sole;
- trascorrete, se possibile, anche solo alcune ore in ambienti condizionati;
- rinfrescate l'ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone;
- durante la notte e al mattino presto aprite le finestre e fate areare gli ambienti;
- bagni e docce frequenti abbassano la temperatura del corpo.

QUANDO LA TEMPERATURA È AL DI SOPRA DEI VALORI USUALI PER ALCUNI GIORNI:
l'eccesso di calore può causare disidratazione e malori, anche gravi, specialmente in anziani al di sopra dei 75 anni con malattie croniche, disabili, persone che fanno uso sistematico di farmaci, neonati e bambini molto piccoli (da 0 a 4 anni).

Attenzione: la comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale d'allarme e deve far sospettare un malore dovuto all'eccesso di caldo: rossore al viso, mal di testa, debolezza, senso di svenimento, nausea, febbre, crampi muscolari, vertigini, tachicardia, temperatura corporea elevata, perdita di coscienza, ecc.

<u>In caso di malore da eccesso di caldo occorre:</u>

- **chiamare subito il soccorso sanitario,**
- **distendere la persona colpita da malore in un luogo fresco e ventilato**
- **somministrare acqua fresca (no in caso di persona incosciente) anche con l'aggiunta di sali**
- **tentare di abbassare la temperatura corporea bagnando il viso ed il corpo con acqua**.

Quando fa molto caldo prestate attenzione ai vicini di casa anziani che possono avere bisogno d'aiuto.