

# CONSIGLI PER GLI ANZIANI PER DIFENDERE LA PROPRIA SALUTE DAI RISCHI DELLE ONDATE DI CALORE

Le ondate di calore si verificano quando si registrano temperature molto elevate per più giorni consecutivi, spesso associate a tassi elevati di umidità, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione e rappresentano un rischio per la salute della popolazione.

Per difendere la propria salute è importante seguire alcuni consigli.



# COME DIFENDERSI DALLE ONDATE DI CALORE



Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 11 alle 18.

Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate o troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.



Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.

Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, ma evitando di esporsi alla ventilazione diretta. La misura ambientale più semplice è la schermatura delle finestre esposte a sud e a sud-ovest con tende e oscuranti regolabili (persiane, veneziane) che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria.

Tenere il capo riparato dal sole.



Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.

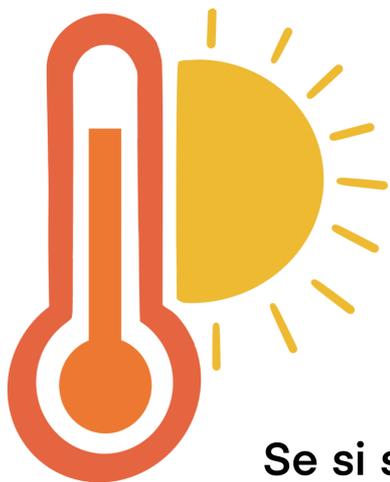
Non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.



Non restare all'interno di automobili parcheggiate al sole.

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.

Se possibile, recarsi in località collinari o termali.



## **COSA FARE IN CASO DI EMERGENZA**

**Se si sospetta che qualcuno sia vittima di un colpo di calore occorre chiamare immediatamente il 112. Mentre si aspettano i soccorsi trasportare la persona in un luogo fresco e misurare la temperatura corporea, spruzzare acqua fresca sul corpo e avvolgere la persona in un lenzuolo bagnato e ventilare. Se la persona è cosciente fare bere liquidi e non somministrare farmaci antipiretici (es. Aspirina)**