

Fonte:



*Ministero della Salute*

**1500**

numero di pubblica utilità

Per maggiori informazioni

[www.salute.gov.it](http://www.salute.gov.it)



**LE PARAFARMACIE ITALIANE PER  
LA TUA SALUTE**

**Difendiamoci dal Caldo**

**10 REGOLE per la nostra  
SICUREZZA**



1



#### Evitiamo di uscire nelle ore più calde:

proteggiamo soprattutto bambini ed anziani evitando l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.

2



**Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro:** la misura più semplice è la schermatura delle finestre con tende che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. L'impiego dell'aria condizionata è utile ma vanno evitate le temperature troppo basse (non più di 5° C rispetto all'esterno). È importante garantire la pulizia periodica dei filtri.

3



**Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno:** bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Limitiamo il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, di caffè e di alcolici.

4



**Seguiamo sempre un'alimentazione corretta:** ricordiamoci di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno. Moderiamo il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi e riduciamo i condimenti. Privilegiamo cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua. Utilizziamo poco sale e privilegiamo quello iodato.

5



**Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti:** il rispetto della catena del freddo è importante per la sicurezza degli alimenti.

6



**Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione.** All'aperto è utile indossare cappelli leggeri per proteggere la testa dal sole. Utilizziamo occhiali con filtri UV e schermi solari prima di esporci al sole, non solo quando siamo al mare.

7



**Proteggiamoci dal caldo in viaggio:** se siamo in auto ricordiamoci di areare l'abitacolo evitando ove possibile le ore più calde della giornata e tenere sempre a portata una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati o animali nell'abitacolo, neanche per brevi periodi.

8



**Praticiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata.** In ogni caso, se si fa attività fisica, ricordiamoci di bere molti liquidi e mangiare in modo corretto.

9



**Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio** (come gli anziani che vivono da soli, persone in difficoltà etc.) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento

10



**Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici:** diamogli molta acqua anche quando siamo in viaggio e facciamo soste in zone ombreggiate. Per quanto riguarda i cani evitiamo di farli uscire nelle ore più calde della giornata per non farli camminare sull'asfalto rovente.

#### In caso di colpo di calore:

Rivolgersi sempre ad un medico e, nell'attesa, **far distendere la persona colpita a terra con le gambe verso l'alto**, in un luogo fresco e ventilato. È possibile tentare di abbassare la temperatura corporea utilizzando degli **impacchi freddi su fronte, ascelle e inguini**.

**Se la persona è cosciente è consigliabile far bere dell'acqua a piccoli sorsi.**