

DECALOGO “ESTATE IN SALUTE”

Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone anziane ed ai disabili che, per la loro condizione fisica, sono più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.

Conoscere i rischi è sempre il primo passo per prevenirli.

ABBIGLIAMENTO



- Indossare indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone.
- Quando si esce proteggersi con un cappellino e occhiali scuri; in auto usare le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
- Evitare le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, prurito e arrossamenti.
- Coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata.
- Se si esce, proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

AMBIENTE



- Aprire le finestre dell'abitazione al mattino e abbassare le tapparelle o chiudere le imposte; rinfrescare l'ambiente in cui si soggiorna.
- Se si utilizza l'aria condizionata, ricordarsi che questo efficace strumento va utilizzato adottando alcune precauzioni per evitare conseguenze sulla salute e eccessivi consumi energetici. In particolare, si raccomanda di utilizzarla preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; di regolare la temperatura tra i 25°C - 27°C; di coprirsi nel passaggio da un ambiente caldo ad uno più freddo; di provvedere alla loro manutenzione e alla pulizia regolare dei filtri; di evitare l'uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia.
- Se si entra in un'auto parcheggiata al sole, prima di salire aprire gli sportelli, poi iniziare il viaggio a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione.

ATTIVITA' FISICA



- Evitare di uscire, di svolgere attività fisica e di stare sulla spiaggia nelle ore più calde del giorno (dalle 12.00 alle 17.00).

ALIMENTAZIONE



- Fare pasti leggeri, preferendo la frutta e la verdura alla carne ed ai fritti: in estate l'organismo necessita di meno calorie.
- Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti ed evitare di lasciare cibi deperibili (latte, latticini, carne, pesce etc.) fuori dal frigorifero
- Lavare accuratamente frutta e verdure che vengono consumate crude

IDRATAZIONE



- Bere almeno 2 litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante). Gli anziani devono bere anche se non ne sentono il bisogno.
- Evitare di bere alcolici e limitare l'assunzione di bevande gassate o troppo fredde.
- Non bere liquidi che contengano grandi quantità di bevande zuccherine (causano la perdita di più fluidi corporei).

TEMPERATURA CORPOREA



- Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca. In casi di temperature molto elevate porre un panno bagnato sulla nuca.

CONSERVAZIONE

FARMACI



- Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci e conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta.
- Conservare in frigorifero i farmaci per i quali è prevista una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30°C.

PRECAUZIONI

PARTICOLARI

- Quando arriva il gran caldo, le persone anziane, con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc) e le persone che assumono farmaci, devono osservare le seguenti precauzioni:
 - ↳ consultare il medico per un eventuale aggiustamento della terapia o della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio (ad esempio per i

diabetici è consigliabile aumentare la frequenza dei controlli (glicemici)

↳ segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante la terapia farmacologica

↳ non sospendere mai di propria iniziativa la terapia in corso

↳ se si soffre di pressione alta (ipertensione arteriosa) non interrompere o modificare di propria iniziativa la terapia in corso