



Comune di Ponte San Pietro

Servizi Sociali

Come da decalogo del Ministero della Salute "Consigli generali per affrontare il gran caldo senza rischi per la salute"

10 SUGGERIMENTI PER AFFRONTARE IL CALDO

1. **USCIRE DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA.** Evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde cioè dalle ore 11.00 alle 18.00. Se si esce nelle ore più calde non dimenticare di proteggere il capo con un cappello di colore chiaro e gli occhi con occhiali da sole; inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.
2. **INDOSSARE UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO E LEGGERO.** Sia in casa che all'aperto, indossare abiti leggeri, non aderenti, preferibilmente di fibre naturali per assorbire meglio il sudore e permettere la traspirazione della cute.
3. **RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO.** Schermare le finestre esposte al sole utilizzando tapparelle, persiane, tende, ecc.. Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle durante le ore più fresche della giornata (la sera e la notte). Se si utilizza l'*aria condizionata*, si raccomanda di utilizzarla preferibilmente nelle giornate con condizioni climatiche a rischio; di regolare la temperatura tra i 24°C - 26°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.
4. **RIDURRE LA TEMPERATURA CORPOREA.** Fare bagni e docce con acqua tiepida, bagnarsi viso e braccia con acqua fresca.
5. **RIDURRE IL LIVELLO DI ATTIVITÀ FISICA.**
6. **BERE CON REGOLARITÀ ED ALIMENTARSI IN MANIERA CORRETTA.** 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. Mangiare preferibilmente cibi leggeri e con alto contenuto di acqua (frutta e verdura). Porre particolare attenzione alla conservazione degli alimenti ed evitare di lasciarli all'aperto per più di 2 ore.
7. **ADOPTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN MACCHINA.** Prima di salire in un'auto parcheggiata al sole aprire gli sportelli, viaggiare a finestrini aperti o utilizzare il sistema di climatizzazione. Quando si parcheggia la macchina non lasciare mai, nemmeno per pochi minuti, persone o animali nell'abitacolo.
8. **CONSERVARE CORRETTAMENTE I 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.
9. **ADOPTARE PRECAUZIONI PARTICOLARI IN CASO DI PERSONE A RISCHIO.** Quando arriva il gran caldo, le persone anziane, con patologie croniche (cardiovascolari, respiratorie, neurologiche, diabete ecc) e le persone che assumono farmaci, devono contattare il medico curante e
10. **SORVEGLIARE E PRENDERSI CURA DELLE PERSONE A RISCHIO.** Nei periodi prolungati di caldo intenso, prestare attenzione a familiari o vicini di casa anziani, specialmente se vivono da soli e, ove possibile, aiutarli a svolgere alcune piccole faccende, come fare la spesa, ritirare i farmaci in farmacia, ecc. Segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.