

COME PREVENIRE GLI EFFETTI DELLE ONDATE DI CALORE SULLA SALUTE

PRIVILEGIARE UNO STILE DI VITA ATTIVO E UNA DIETA SANA

PAROLA D'ORDINE: IDRATAZIONE

L'ASSUNZIONE DI ACQUA DOVREBBE ESSERE DI ALMENO 1,5-2 LITRI AL GIORNO (PARI A 6-8 BICCHIERI). LE BIBITE DOLCI E GLI ALCOLICI VANNO EVITATI O LIMITATI A SPORADICHE OCCASIONI

FRUTTA E VERDURA: AMICI DELL'ESTATE

5 PORZIONI AL GIORNO, POSSIBILMENTE DI STAGIONE E VARIANDO I COLORI! SONO RICCHI IN ACQUA E MIGLIORANO LA NOSTRA SALUTE CON IL LORO CONTENUTO DI VITAMINE, SALI MINERALI E SOSTANZE ANTI OSSIDANTI.

LA TAVOLA ESTIVA: EQUILIBRIO E VARIETÀ

EVITARE DIGIUNI PROLUNGATI O, ALL'OPPOSTO, PASTI TROPPO RICCHI IN GRASSI E CALORIE. E SE L'APPETITO DIMINUISCE? SI PUÒ PUNTARE SU FRESCHI PIATTI UNICI (ES INSALATE DI CEREALI CON VERDURE E ALIMENTI PROTEICI A ROTAZIONE: LEGUMI, PESCE, FORMAGGIO, UOVA, CARNE CONDITI CON UN BUON OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA)

SUDO TANTO: DEVO AUMENTARE IL CONSUMO DI SALE?

IL CONSUMO DI SALE AGGIUNTO VA LIMITATO, PRIVILEGIANDO QUELLO IODATO. ATTRAVERSO FRUTTA E VERDURA E GLI ALIMENTI TIPICI DELLA DIETA MEDITERRANEA NELLE GIUSTE QUANTITÀ IL NOSTRO FABBISOGNO DI SALI MINERALI È ADEGUATAMENTE COPERTO.



CHI SONO I SOGGETTI A RISCHIO A CUI È NECESSARIO OFFRIRE ASSISTENZA?

ANZIANI, SOGGETTI AFFETTI DA MALATTIE CRONICHE E CHE FANNO USO SISTEMATICO DI FARMACI, NEONATI, BAMBINI, DISABILI.

NEGLI ANZIANI, SOPRATTUTTO COLORO CHE VIVONO SOLI, UN CAMPANELLO D'ALLARME È LA RIDUZIONE DI ALCUNE ATTIVITÀ QUOTIDIANE (BERE, MANGIARE, VESTIRSI, ETC) CHE PUÒ INDICARE UN PEGGIORAMENTO DELLO STATO DI SALUTE.

IN QUESTI CASI È SEMPRE UTILE AVERE A PORTATA DI MANO UNA LISTA DI NUMERI TELEFONICI DA CONTATTARE IN CASO DI NECESSITÀ

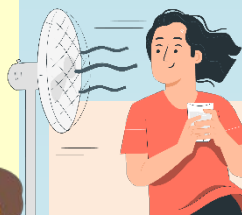


MIGLIORARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO

EVITARE DURANTE IL GIORNO L'INGRESSO DI RAGGI SOLARI DIRETTI CON TENDE E PERSIANE REGOLABILI CHE NON BLOCCHINO IL PASSAGGIO DELL'ARIA

SE POSSIBILE, RINFRESCARE LA CASA CON VENTILATORI O CONDIZIONATORI (UNA TEMPERATURA DI 25-27 °C È SUFFICIENTE A GARANTIRE IL BENESSERE, EVITANDO BRUSCHI SBALZI TERMICI)

AERARE LA CASA DURANTE LA NOTTE FAVORISCE UN RIPOSO TRANQUILLO



COSA INDOSSARE?

INDOSSARE INDUMENTI COMODI E LEGGERI (COTONE, LINO O FIBRE NATURALI) EVITANDO LE FIBRE SINTETICHE

INDOSSARE CAPPELLI LEGGERI E DI COLORE CHIARO PER PROTEGGERE LA TESTA DAI RAGGI SOLARI DIRETTI
PROTEGGERE ANCHE GLI OCCHI CON OCCHIALI DA SOLE CON FILTRI UV



....E QUALI ACCORGIMENTI FUORI CASA?

CERCARE DI LIMITARE LE USCITE NELLE ORE PIÙ FRESCHE DELLA GIORNATA, LA MATTINA FINO ALLE 11:00 E LA SERA FINO ALLE 18:00

EVITARE L'ATTIVITÀ FISICA NELLE ORE PIÙ CALDE DELLA GIORNATA E DURANTE L'ESERCIZIO FISICO RICORDARSI DI BERE MOLTI LIQUIDI

IN AUTO, È BENE VENTILARE L'ABITACOLO PRIMA DI INIZIARE UN VIAGGIO E REGOLARE L'IMPIANTO DI VENTILAZIONE SU VALORI DI 5 GRADI INFERIORI RISPETTO ALLA TEMPERATURA ESTERNA EVITANDO DI ORIENTARE LE BOCCHETTE DIRETTAMENTE SUI PASSEGGERI

NON LASCIARE MAI, NEANCHE PER BREVE TEMPO, NEONATI, BAMBINI, ANZIANI E ANIMALI IN AUTO, SOPRATTUTTO SE PARCHEGGIATA AL SOLE!

È POSSIBILE CONSULTARE IL "BOLLETTINO ONDATE DI CALORE" AI SEGUENTI LINK:

[HTTPS://WWW.SALUTE.GOV.IT/PORTALE/CALDO/HOMECALDO.JSP](https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo.jsp)

[HTTP://WWW.ARPA.PIEMONTE.IT/BOLLETTINI/ELENCO-BOLLETTINI-1/BOLLETTINO-ONDATE-DI-CALORE](http://www.arpa.piemonte.it/bollettini/elenco-bollettini-1/bollettino-ondate-di-calore)