

**“Piano Nazionale di Prevenzione degli effetti del caldo sulla Salute”**

# ONDATE DI CALORE ESTIVO



**CONSIGLI PER LE PERSONE DELLA TERZA ETÀ**

## **LE 10 REGOLE D'ORO PER AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO**

1. Ricordati di bere spesso (almeno 10 bicchieri di acqua al dì)
2. Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno.
3. Apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte.
4. Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni.
5. Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata.
6. Quando esci, proteggiti con cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
7. Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone; evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti.
8. Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea.
9. Consulta il medico se soffri di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.

**Numeri Utili: 118**  
**1500 Call Center per l'Emergenza estiva Ministero della salute**

**Direzione Sanitaria Aziendale**  
**U. O. per l' Educazione e la Promozione della Salute Aziendale**