

MANGIARE E BERE:

1. Bere molta acqua, anche quando non si ha sete, almeno 2 litri al giorno (o 10 bicchieri);

2. Evitare gli alcolici, il caffè, le bevande gassate che contengono zucchero o caffeina.

Evitare anche le bevande troppo calde o troppo fredde.

3. Fare pasti leggeri e frequenti, senza tanti condimenti. Consigliabile mangiare gelati e sorbetti al gusto di frutta.

4. Mangiare molta frutta e verdura, anche sotto forma di centrifugati o frullati.

*In estate gli anziani
devono aumentare
l'attenzione per la loro
salute.*

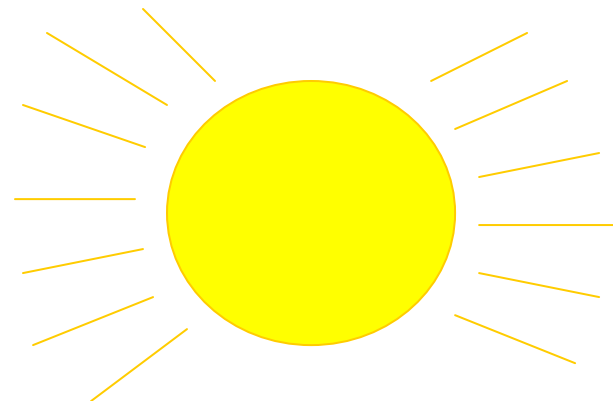
*Il calore e l'umidità
possono mettere a dura
prova la già ridotta
capacità dell'organismo di
adattarsi.*

*Per proteggersi dalla
disidratazione e dai colpi
di calore, soprattutto
per chi prende medicine
o è affetto da malattie
croniche, può essere utile
seguire i consigli qui
riportati.*

*Depliant tratto da:
<http://www.santegidio.org>*



Comune di San Zenone Ezzelini
-Ufficio di Servizio Sociale-



EMERGENZA CALDO

Consigli utili per evitare problemi

In caso di emergenza:
chiamare il 118
o rivolgersi al proprio medico

Per informazioni dettagliate chiamare
i SERVIZI SOCIALI DEL COMUNE
0423/567215 o 0423/968478

*E' comunque importante rimanere in contatto
con parenti ed amici, aggiornandoli sulle
proprie condizioni di salute.*

IN CASA:

1. **Aprire finestre e porte** durante le ore fresche.
2. **Chiudere i vetri e i balconi o le persiane** durante le ore calde.
3. **Evitare le correnti d'aria** e rimanere nei luoghi meno esposti al sole.



4. **Utilizzare se possibile un climatizzatore**, senza creare troppo sbalzo di temperatura, perché potrebbe essere causa di raffreddamenti o malesseri. La temperatura ideale è di 5 o 6 gradi in meno dell'esterno.
5. **Deumidificare l'ambiente** per abbassare il livello di umidità, e

rendere così l'aria più respirabile.

6. **Se si possiede un ventilatore** posizionarlo in alto, facendo attenzione che il flusso d'aria non sia rivolto verso le persone.



Quando fa molto caldo bisogna fare attenzione all'utilizzo del ventilatore, perché potrebbe aiutare a surriscaldare l'ambiente.

7. Se non ci si sente bene, cercare di rilassarsi e bere, **tenendo il telefono a portata di mano.**



FUORI CASA:

1. Uscire al mattino presto o dopo il tramonto, se l'aria si è rinfrescata. **Non uscire assolutamente tra le 11 e le 17!!!** Uscendo in queste ore si rischia un malore a causa dell'aria irrespirabile e del caldo soffocante.
2. Tenere in casa una scorta di generi di prima necessità, evitando così di dover uscire durante le ore calde, per comprarne.
3. Usare vestiti comodi e leggeri, chiari e non aderenti, di cotone, di lino, o di altre fibre naturali: i colori scuri e i materiali sintetici trattengono il calore.

