

CONTRO IL ... CALDO



CHE COSA FARE

☉ **BEVETE MOLTA ACQUA** (almeno 10 bicchieri al giorno) o altre bevande a temperatura ambiente, anche se non avete sete;

☉ **FATE PASTI LEGGERI**, scegliendo cibi ricchi di acqua e sali minerali come frutta, verdura, minestre e minestrone, non troppo caldi e cibi privi di grassi come la pasta, il pesce, invece che la carne e i formaggi.

Anche il gelato è concesso, ma quello alla frutta;

☉ Se vi viene fame fra un pasto e l'altro, **MANGIATE FRUTTA**, ricca di acqua e sali minerali;

☉ **RIDUCETE L'ATTIVITA' FISICA**;

☉ **FATE ATTENZIONE AI CONDIZIONATORI**: sono utili ma è bene non creare uno sbalzo di temperatura troppo elevato. Bene, invece, il deumidificatore.

☉ Nelle abitazioni, **OSCURATE LE FINESTRE ORIENTATE VERSO IL SOLE** nelle ore diurne e tenetele aperte durante la notte; sono di aiuto **BAGNI, DOCCE E SPUGNATURE**;

☉ **FATE ATTENZIONE ALL'ABBIGLIAMENTO**: preferite vestiario ampio che non ostacoli la traspirazione, di colore chiaro, di cotone o di lino;

☉ Quando uscite di casa **COPRITEVI IL CAPO** mettete gli occhiali da sole e **rispettate le norme in vigore Covid19**.

CONTRO IL ... CALDO



CHE COSA

NON FARE

■ **NON ESPONETEVI AL CALORE O AL SOLE**, soprattutto nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 18);

■ **EVITATE LE BEVANDE GHIACCIAE**, gassate e troppo ricche di zuccheri, non assumete superalcolici, moderate l'assunzione di vino: l'alcool produce calore ! Non sono indicate per l'anziano le bevande "per sportivi" (integratori liquidi) in quanto troppo ricche di sali;

■ **EVITATE I CIBI GRASSI**, fritti, troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero (dolci, caramelle, ecc...);

■ **EVITATE I LUNGI VIAGGI** in automobile o in pullman nelle ore calde (a meno che il mezzo non sia dotato di aria condizionata). In caso di assoluta necessità, effettuate ripetute soste in zone ombreggiate;

■ **NON INTERROMPETE O MODIFICATE MAI DI PROPRIA INIZIATIVA**, senza aver consultato il medico di fiducia, una cura che state seguendo.

I SINTOMI DI "ALLARME":



DISIDRATAZIONE

E COLPO DI CALORE

- DISORIENTAMENTO E STATO CONFUSIONALE;
- NAUSEA E VOMITO;
- SONNOLENZA ANCHE PROFONDA;
- INTOLLERANZA ALLA LUCE;
- ABBASSAMENTO DELLA PRESSIONE ARTERIOSA;
- SECCHEZZA DELLA PELLE E DELLA LINGUA;

Nel caso specifico del "**COLPO DI CALORE**", prima dell'arrivo dell'ambulanza si consiglia, nel massimo **rispetto delle norme per il contenimento dei contagi da Covid 19**, di:

- FAR TOGLIERE I VESTITI ALLA PERSONA;
- ACCOMPAGNARLA IN LUOGO FRESCO E VENTILATO;
- SUGGERIRE SPUGNATURE FREDE;
- FAR POSIZIONARE UNA BORSA DI GHIACCIO SULLA TESTA NEL TENTATIVO DI ABBASSARE LA TEMPERATURA CORPOREA.

A CHI RIVOLGERSI IN CASO DI NECESSITA':

☀ AL MEDICO DI FIDUCIA

- Cercatelo subito il recapito del vostro medico di base e trascrivetelo in questo spazio:

☀ AL SERVIZIO DI EMERGENZA SANITARIA

118

☀ ALL'ASSISTENTE
SOCIALE DEL COMUNE
0521/622135

☀ UFFICIO SERVIZI
SOCIALI DEL COMUNE
0521/622223
0521/622117

ATTENZIONE:

- Alcune indicazioni su "Che cosa fare" fornite da questo depliant sono valide per persone che non abbiano controindicazioni sanitarie particolari. In caso contrario è opportuno parlarne con il proprio Medico di fiducia.
- Stare con altre persone aiuta a sopportare meglio il caldo. Se ci si può muovere è bello andare in luoghi freschi dove si possono incontrare amici e conoscenti sempre rispettando tutte le regole per la prevenzione del Coronavirus: distanza di sicurezza, mascherina e disinfezione frequente delle mani.
- Il telefono aiuta a stare in contatto con altre persone. E' bene avere sempre a disposizione i numeri di telefono di parenti, amici, volontari. Se non riuscite a chiamare Voi, chiedete di essere chiamato da qualcuno regolarmente.

L'ufficio Servizi Sociali del Comune è a disposizione per effettuare contatti telefonici se richiesti da persone sole senza rete familiare o in situazione di fragilità.



Comune di Noceto
Assessorato Sanita' e Servizi Sociali

AUSL

S.A.A.
Servizio Assistenza Anziani
Distretto di Fidenza

**CONSIGLI PER
VINCERE
IL CALDO**



**ANZIANI
COME VIVERE BENE NELLA
STAGIONE ESTIVA**