



ONDATE DI CALORE COME AFFRONTARLE



ANZIANI E FRAGILI

Esci nelle ore più fresche, prima delle 11:00 e dopo le 18:00. Evita di spostarti nei momenti più caldi della giornata e, quando sei all'aperto, utilizza un cappello evitando di stare a lungo sotto al sole.

Evita di compiere sforzi eccessivi, soprattutto in presenza di temperature esterne elevate.

Segui un'alimentazione equilibrata e scegli cibi sani, piatti freschi, frutta e verdura di stagione. Mantieni il corretto grado di idratazione bevendo circa 2 litri d'acqua al giorno.

Se utilizzi ventilatori non dirigere il flusso direttamente sulla persona. Se scegli un condizionatore, mantieni la temperatura dell'aria tra i 24 e 26 gradi oppure usa la modalità "deumidificatore".

Evita le forti escursioni termiche passando dagli ambienti caldi a quelli freddi con aria condizionata e viceversa.

Se hai patologie croniche (malattie respiratorie, cardiovascolari, diabete, ecc...), consulta il medico per la modulazione della terapia in vista del periodo estivo.

Chiedi aiuto a vicini e parenti per l'acquisto della spesa o di farmaci e, in caso di aggravamento di una patologia, consulta immediatamente il tuo medico di base.



**SE HAI BISOGNO DI AIUTO O DI INFORMAZIONI
CHIAMA IL NUMERO CRI DI PUBBLICA UTILITÀ**