

## IL DECALOGO

# ANTI-CALDO

1

### NON USCIRE NELLE ORE CALDE

RESTARE IN LUOGHI FRESCI DALLE ORE 12 ALLE 17.  
PER GLI ANZIANI È CONSIGLIABILE EVITARE LE AREE MOLTO TRAFFICATE DEI CENTRI URBANI. IN QUESTI ORARI EVITARE ANCHE SPORT E ATTIVITÀ FISICA.

2

### BERE MOLTA ACQUA

BERE ALMENO UN LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO, PER REINTEGRARE LE PERDITE DI SALI MINERALI.  
BERE SPESSO, ANCHE IN ASSENZA DI STIMOLO DELLA SETE, ED EVITARE BEVANDE GASSATE E ZUCCHERATE.

3

### FARE PASTI LEGGERI CON MOLTA FRUTTA

CONSUMARE PASTI LEGGERI, PREFERIRE PASTA, FRUTTA FRESCA E VERDURE DI STAGIONE.  
RIDURRE I CIBI FRITTI O GRASSI.

4

### ARIEGGIARE L'AMBIENTE E REGOLARE L'ARIA CONDIZIONATA

APRIRE LE FINESTRE AL MATTINO PRESTO, A TARDA SERA E DURANTE LA NOTTE. TENERLE CHIUSE NELLE ORE PIÙ CALDE. UTILIZZARE UN VENTILATORE IN CASO DI NECESSITÀ, MA SENZA ESPORSI DIRETTAMENTE ALL'ARIA.  
SE SI UTILIZZA UN CONDIZIONATORE, REGOLARLO TRA I 26 E I 28 GRADI: LA TEMPERATURA ALL'INTERNO NON DOVREBBE ESSERE INFERIORE DI OLTRE 8 GRADI RISPETTO A QUELLA ESTERNA.

5

## RIPARARSI DAL SOLE

ALL'ESTERNO UTILIZZARE UN CAPPELLO DI COLORE CHIARO PER TENERE LA TESTA COPERTA, PORTARE OCCHIALI DA SOLE E PROTEGGERE LA PELLE CON CREME SOLARI CON ALMENO 50SPF.

6

## VESTIRSI LEGGERI

INDOSSARE ABITI LEGGERI, NON ADERENTI, IN FIBRE NATURALI COME COTONE O LINO, DI COLORE CHIARO, EVITARE LE FIBRE SINTETICHE.

7

## RINFRESCARSI CON BAGNI TIEPIDI

È UTILE FARE BAGNI TIEPIDI PER RINFRESCARSI SENZA ECCESSIVI SBALZI DI TEMPERATURA, SE DOVESSE INSORGERE MAL DI TESTA A CAUSA DELL'ESPOSIZIONE AL SOLE, FARE IMPACCHI DI ACQUA FRESCA.

8

## NON SOSTARE NELLE AUTO PARCHEGGIATE AL SOLE

NON SOSTARE NELLE AUTO ESPOSTE AL SOLE E, SE SI DEVE ENTRARE IN UN'AUTO MOLTO CALDA, PRIMA TENERE APERTE PORTIERE E FINESTRINI PER ABBASSARE LA TEMPERATURA. TENERE SEMPRE IN AUTO UNA BOTTIGLIA D'ACQUA.

9

## CONSULTARE IL MEDICO

CONSULTARE IL MEDICO PER OGNI DISTURBO CAUSATO DALLA TEMPERATURA E NON INTERVENIRE AUTONOMAMENTE SULLA MODIFICA DELLE TERAPIE

10

## ANDARE IN VACANZA IN LOCALITÀ CON CLIMI MITI

È CONSIGLIABILE PREDILIGERE LUOGHI DI VACANZA IN CUI LE TEMPERATURE SIANO MITI, COME LA MONTAGNA, LA COLLINA O LE LOCALITÀ TERMALI.