• **Copritevi il capo e proteggete gli occhi con occhiali da sole.** È importante anche difendere la pelle dalle scottature con opportune creme ad alta protezione, come quelle che si usano al mare per i bambini.

• **Se siete affetti da diabete, esponetevi al sole con molta cautela,** perché la vostra sensibilità al dolore è minore, e potreste ustionarvi anche senza accorgervene.

MANGIARE E BERE

• **Bevete molta acqua, anche quando non avete sete,** perché l'intensità di questo "segnale di allarme" naturale dell'organismo, diminuisce con l'avanzare dell'età o con l'uso di alcuni farmaci.

Bisogna bere almeno due litri d'acqua al giorno (o 10 bicchieri); anche di più se sudate molto.

• **Evitate gli alcolici, il caffè e le bevande gassate che contengono zucchero o caffeina.** Alcol e caffè, infatti, hanno effetto diuretico e, quindi, fanno perdere liquidi ancor più necessari quando fa caldo. **Evitate anche le bevande troppo calde o troppo fredde.**

• **Fate pasti leggeri e frequenti, senza tanti condimenti. Sono consigliati gelati e sorbetti al gusto di frutta.**

• **Mangiate molta frutta e verdura, anche sotto forma di centrifugati e frullati.** Questi cibi contengono una grande percentuale d'acqua e sono una fonte naturale di vitamine e sali minerali.

LE MEDICINE

• **Se prendete medicine per il diabete, per la pressione o per il cuore, è importante consultare il medico** per "aggiustare" la terapia.

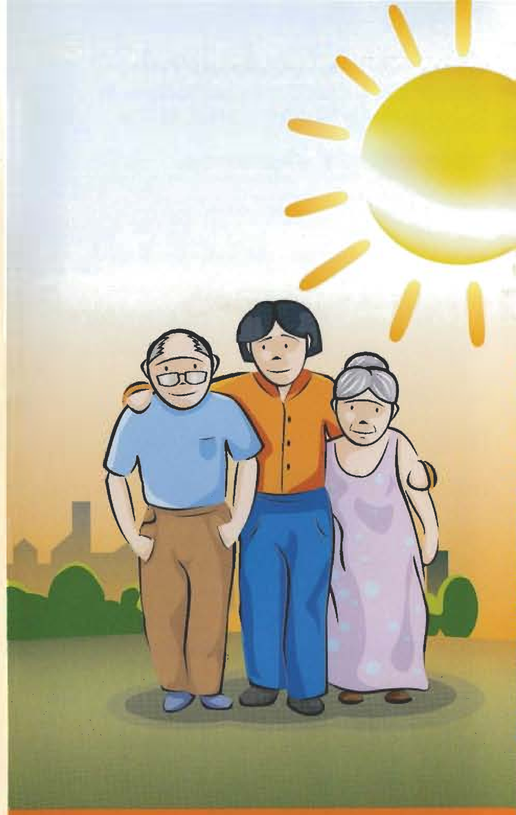
• **Se soffrite di patologie bronco-polmonari evitate di passeggiare nelle ore più calde. Bevete molto, possibilmente più di 10 bicchieri d'acqua al giorno. Evitate di passare all'improvviso dal caldo al freddo.** Se, ad esempio, entrate sudati in un ambiente con aria condizionata, copritevi e cercate di respirare con il naso almeno nei primi minuti.

IN OGNI CASO

• **Se avvertite mal di testa, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione, bagnatevi subito il viso e la testa con acqua fresca, distendetevi al fresco, rimanete a riposo e, ovviamente, chiedete aiuto.**

Sono pochi e semplici consigli, che vi aiuteranno a prevenire i danni del caldo eccessivo. Buona estate.

Viva gli Anziani!



Sole sì, soli no.

14 consigli per difendersi dal grande caldo.

COMUNITÀ DI SANT'EGIDIO
Viva gli Anziani!

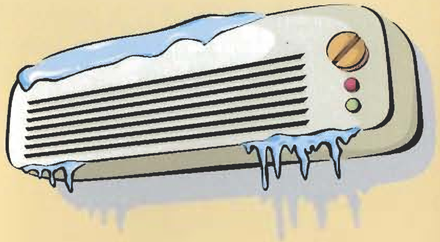
Gli anziani devono fare sempre attenzione alla loro salute, ma durante l'estate il livello d'attenzione deve essere maggiore. Il calore e l'umidità, infatti, possono mettere a dura prova la già ridotta capacità dell'organismo di adattarsi.

Per proteggervi dalla disidratazione e da colpi di calore, che sono sempre in agguato, soprattutto se siete affetti da malattie croniche e prendete qualche medicina, potete seguire questi semplici consigli. Modificando un po' le vostre normali abitudini potrete affrontare al meglio il caldo estivo.
Ecco alcune regole di base.

IN CASA

• Arieggiate la casa il più possibile durante le ore fresche. Chiudete i vetri e agganciate le persiane durante le ore calde. State di più nell'ambiente meno esposto ai raggi del sole ed evitate le correnti d'aria.

• Utilizzate, se potete, un climatizzatore: è senz'altro la cosa migliore.
Ma attenzione a non creare uno sbalzo di temperatura troppo forte, perché causa raffreddamenti e malesseri.
La temperatura ideale è di **5 o 6 gradi** in meno rispetto alla temperatura esterna.
È importante anche deumidificare l'ambiente per abbassare il livello di umidità e rendere l'aria più respirabile. In questo modo si permette di nuovo la sudorazione, che riduce il calore del corpo.



• Se usate il ventilatore, posizionatelo in alto e fate attenzione che il flusso d'aria non sia diretto verso di voi.
Occorre tenere presente che, quando fa molto caldo, il ventilatore è poco efficace, e può addirittura contribuire a surriscaldare l'ambiente.

FUORI CASA

• Uscite solo al mattino presto e dopo il tramonto, se l'aria si è rinfrescata. Evitate assolutamente di uscire fra le 11 e le 17:
in queste ore l'aumento dell'ozono e degli inquinanti derivati dai gas di scarico delle automobili rendono l'aria veramente irrespirabile, e il rischio di un malore diventa molto più alto.
A questo proposito, è utile tenere in casa una scorta di generi di prima necessità, in modo da poter evitare di uscire quando fa molto caldo.

• Usate 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.

Viva gli Anziani!
È un progetto realizzato da:

Ministero della Salute

Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali

REGIONE LAZIO

COMUNE DI ROMA

TRENTA ORE per la VITA

Comunità di Sant'Egidio