



## ANZIANI CONTRO CALDO ECCO COSA FARE...

Spesso per evitare grandi disagi basta usare piccoli, ma importanti accorgimenti:

### UN DECALOGO PER STARE BENE

1. evitate di uscire nelle ore più calde della giornata, dalle ore 12 alle ore 17
2. arieggiate l'ambiente dove vivete, anche utilizzando un ventilatore
3. anche se non avete sete, bevete molti liquidi, almeno un litro e mezzo al giorno, per reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali; evitate però le bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde
4. consumate pasti leggeri preferendo pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta ed evitate fritti, grassi e cibi piccanti
5. all'aperto riparatevi il capo dal sole
6. in caso di mal di testa dopo una prolungata esposizione al sole, fate impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea
7. indossate abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro, di tessuti naturali perché le fibre sintetiche impediscono il passaggio di aria
8. se soffrite di ipertensione non interrompete né sostituite di vostra iniziativa i farmaci, ma consultate sempre il vostro medico
9. non sostate in automobili ferme al sole
10. possibilmente andate in vacanza in località collinari e termali

### In caso di necessità contattate il vostro medico di famiglia

una corretta informazione aiuta a prevenire i disturbi legati al caldo, ma se si dovessero presentare problemi questi vanno sottoposti all'attenzione del medico di famiglia

### NUMERI UTILI

- ❖ Emergenza 118
- ❖ Guardia Medica 06.570600

### INFORMAZIONI

- ❖ Ministero della Salute 1500
- ❖ ASL Roma C - Ufficio Relazioni con il Pubblico  
06.7826837
- ❖ Comune di Roma 06.06.06

