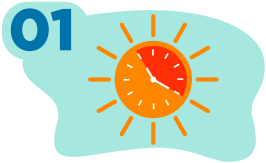
Ministero della Salute

PROTEGGIAMOCI DAL caldo

10 SEMPLICI REGOLE

PER UN'ESTATE IN SICUREZZA



Evitiamo di uscire nelle ore più calde: proteggiamo soprattutto bambini ed anziani evitando l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.

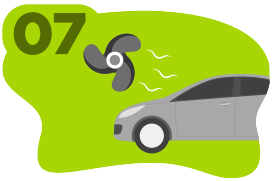
Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro: la misura più semplice è la schermatura delle finestre con tende che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. L'impiego dell'aria condizionata è utile ma vanno evitate le temperature troppo basse (non più di 5° C rispetto all'esterno). è importante garantire la pulizia periodica dei filtri.

Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno: bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Limitiamo il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, di caffè e di alcolici.

Seguiamo sempre un'alimentazione corretta: ricordiamoci di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione. Moderiamo il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi e riduciamo i condimenti. Privilegiamo cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua. Utilizziamo poco sale e privilegiamo quello iodato.

Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti: il rispetto della catena del freddo è importante per la sicurezza degli alimenti.

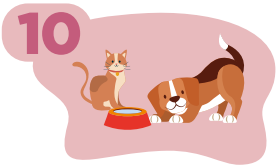
Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione. All'aperto è utile indossare cappelli leggeri per proteggere la testa dal sole. Utilizziamo occhiali con filtri UV e schermi solari prima di esporci al sole, non solo quando siamo al mare. Stesse precauzioni vanno seguite da coloro che lavorano in luoghi all'aperto.



Proteggiamoci dal caldo in viaggio:
se siamo in auto ricordiamoci di areare l'abitacolo evitando ove possibile le ore più calde della giornata e tenere sempre a portata una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati o animali nell'abitacolo, neanche per brevi periodi.

Pratichiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata. In ogni caso, se si fa attività fisica, ricordiamoci di bere molti liquidi e mangiare in modo corretto.

Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio (come gli anziani che vivono da soli, persone in difficoltà etc.) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.



Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici: diamogli molta acqua anche quando siamo in viaggio e facciamo soste in zone ombreggiate. Per quanto riguarda i cani evitiamo di farli uscire nelle ore più calde della giornata per non farli camminare sull'asfalto rovente.

Ministero della Salute

Segui per maggiori informazioni

www.salute.gov.it