



COMUNE DI MONTE ARGENTARIO

L'Assessore alla Sanità Dott. Giuseppe Di Santi presenta il

PIANO PER GLI ANZIANI CONTRO IL CALDO

- 1** Assumi molti liquidi (non alcolici) indipendentemente dall'attività fisica che svolgi. Non aspettare di raggiungere un livello di sete tale da avere bisogno di liquidi. Se il tuo medico ha limitato la quantità che puoi assumere, contattalo per sapere quanto puoi bere quando il clima è estremamente caldo.
- 2** Non bere liquidi che contengono caffeina, alcool o grandi quantità di zuccheri, in quanto potrebbero causare una perdita di liquidi corporei più alta di quanta ne assumi. Non bere bevande troppo fredde perché potrebbero provocare crampi allo stomaco.
- 3** Cerca di stare il più possibile all'ombra e se possibile in spazi forniti di aria condizionata. se la tua abitazione non ha un sistema di aria condizionata trascorri un po' di tempo in luoghi pubblici che ne siano forniti.
- 4** La presenza di un ventilatore provoca qualche conforto, ma non quando la temperatura supera i 35° C. In questo caso è utile prevenire i sintomi bagnando il corpo o parti del corpo con acqua non troppo fredda
- 5** In assenza di ventilatore lascia le finestre della tua abitazione aperte durante le ore più fresche della giornata
- 6** Cerca di indossare vestiti di cotone o lino e possibilmente di colori chiari e che non siano aderenti.
- 7** Non uscire di casa durante le ore più calde (dalle 11 della mattina alle 17 del pomeriggio) comunque riduci la tua attività fisica.
- 8** Fai pasti leggeri, preferendo frutta, pesce, pasta o gelati a base di frutta. Riduci la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.
- 9** Se sei costretto/a a letto, evita le coperte e i pigiama aderenti, meglio magliette leggere e pantaloncini o camicie corte e solo un lenzuolo. Rinfresca quanto più frequentemente possibile il letto, sedendoti in una poltrona.

A chi si prende cura di ANZIANI FRAGILI e NON AUTOSUFFICIENTI si consiglia di:

- Scoraggiare la loro abitudine a vestirsi troppo e a strati
- Offrire bevande e cibo senza aspettare le loro richieste.
- Moderare l'uso di ventilatori e condizionatori che no devono essere orientati verso la persona
- L'esercizio fisico è sempre raccomandato, ma con prudenza e preferibilmente nelle ore fresche (meglio al mattino).
- Rivolgersi al medico curante per essere indirizzati ai servizi di soccorso e assistenza