

## **BERE MOLTA ACQUA E MANGIARE CIBI LEGGERI**

- Bevete molta acqua al giorno anche se non avete sete,
- Evitate di bere alcolici e limitate l'uso di caffè, ecc...
- Consumate pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata, preferite pesce, frutta, verdura, qualche gelato, ecc...



## **QUANDO FA MOLTO CALDO**

- Evitate di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le ore 11 e le ore 18
- Limitate l'attività fisica intensa
- Indossate indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro e riparatevi il capo con un cappello; usate occhiali da sole e proteggete la pelle con creme solari
- Se uscite in auto, usate tendine parasole; non lasciate mai persone o animali nell'auto chiusa, in sosta sotto al sole



## **IN CASA**

- Durante le ore del giorno tenete chiuse le finestre e schermate con tende quelle esposte al sole
- Trascorrete, se è possibile, anche solo alcune ore in ambienti condizionati
- Rinfrescate l'ambiente con ventilatori o condizionatori, evitando di indirizzare il flusso d'aria sulle persone
- Durante la notte ed al mattino presto aprite le finestre e fate aerare gli ambienti
- Bagni e docce frequenti abbassano la temperatura del corpo



[www.ausl.pe.it](http://www.ausl.pe.it)



*Ministero della Salute*

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

**D**ipartimento  
revenzione

## ATTENZIONE

la comparsa di uno o più dei seguenti sintomi è un importante segnale di allarme e deve far sospettare un malore dovuto all'eccesso di caldo

**mal di testa, debolezza, senso di svenimento, nausea sete intensa, crampi muscolari, confusione mentale, dolori al torace, tachicardia, temperatura corporea elevata, perdita di coscienza, etc.**



## L'ECESSO DI CALORE PUÒ CAUSARE DISIDRATAZIONE E MALORI ANCHE GRAVI SPECIALMENTE IN:

**Anziani al di sopra dei 75 anni,  
con malattie croniche,  
disabili, persone che fanno  
uso sistematico di farmaci,  
neonati e bambini  
molto piccoli (0-4 anni)**



## IN CASO DI MALORE DA ECESSO DI CALDO

Chiamare subito il soccorso sanitario **118**, distendere la persona colpita da malore in un luogo fresco e ventilato, sollevare le gambe in alto rispetto al resto del corpo, fare bere acqua e tentare di abbassare la temperatura corporea, bagnando il viso ed il corpo con acqua

Quando fa molto caldo prestate attenzione a vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto

Per informazioni più dettagliate si rimanda al sito

<http://www.ministerosalute.it/>



[www.ausl.pe.it](http://www.ausl.pe.it)



Ministero della Salute

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

**D**ipartimento  
Prevenzione