

L'infermiere **consiglia**

COME AFFRONTARE **IL CALDO ESTIVO**

1 Non rinunciare alle tue uscite quotidiane e alla tua socialità: evita di uscire negli orari più caldi e assolati (dalle 11 alle 17 circa).

2 Riparati dal sole! Usa il cappello e l'ombrello. Proteggi gli occhi con occhiali da sole e la pelle con creme solari. Indossa abiti leggeri e freschi: Scegli colori chiari e fibre naturali (cotone, seta, lino, viscosa). Usa calzature leggere e comode.

3 Sfrutta il potere rinfrescante dell'acqua: rinfresca la pelle con docce o tamponando con acqua tiepida al rientro dalla tua passeggiata.

4 Mangia molta frutta e verdura e fai pasti leggeri e frazionati. Usa pochi condimenti, riduci i grassi e le spezie.

5 Bevi almeno 1,5/2 litri di acqua al giorno. Evita gli alcolici e le bibite gassate o ghiacciate e molto zuccherate.

6 Evita le soste prolungate all'interno della macchina e gli ambienti molto affollati e poco arieggiati.

7 Evita di affaticarti e riduci l'attività fisica.

8 Il ricambio di aria naturale è la scelta migliore: Di giorno mantieni un ambiente ombreggiato e con le imposte chiuse e aprile con il calar del sole. Evita di accendere le luci artificiali se non necessario.

9 Il ventilatore attento a come lo usi! Non rivolgerlo sulle persone. Il condizionatore deve avere filtri ben puliti e le temperature degli ambienti devono essere tra i 24 ai 26 gradi.

10 Fai attenzione alla terapia farmacologica. Conserva i farmaci in luoghi freschi e asciutti e nelle confezioni originali. Consulta il tuo medico per eventuale modifica alla terapia diuretica e/o antiipertensiva. Non sospenderla senza il suo parere!

A CURA DE:

INFERMIERI DI FAMIGLIA E COMUNITA'

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ASST Melegnano e Martesana