

COMUNE di CURTI

NUCLEO VOLONTARIO di PROTEZIONE CIVILE




Quando la temperatura  e l'umidità dell'aria aumentano

Consigli utili per vincere il caldo
















ATTENZIONE:

se il medico , in presenza di particolari patologie, ha dato indicazioni per limitare la quantità di liquidi da bere, chiedergli quanto si può bere quando fa caldo;

sempre in presenza di patologie o particolari farmaci, chiedere al

medico  indicazioni sui Sali minerali da assumere o meno.

- Nelle ore di maggiore calura  è opportuno stare in casa o in zone ombreggiate e fresche.
- Ventilare l'abitazione attraverso l'apertura notturna delle finestre  e l'uso dei ventilatori.  I ventilatori possono fornire refrigerio, ma quando la temperatura super i 35° C il loro effetto non previene più i disturbi legati al calore.
- Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, se è possibile usare un condizionatore . In questo caso è bene fare attenzione a creare sbalzi di temperatura troppo elevati.
- Nelle ore più calde risulta d'aiuto fare docce e bagni  extra e, se la persona è immobilizzata (a letto, in carrozzina), spugnature.
- Indossare abiti leggeri  in fibra naturale, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria del corpo.
- Se si è esposti a sole diretto  mitigarne l'effetto con cappelli leggeri a tesa larga o parasole e occhiali da sole . Usare sulla pelle filtri solari  con protezioni ad ampio spettro.
- Limitare gli sforzi fisici . Nel caso in cui sia necessario compiere tali sforzi è opportuno introdurre dai 2 ai 4 bicchieri di bevande non alcoliche  ;
- Sottrarsi ad esposizioni inutili a sole diretto  e riposarsi in luoghi ombreggiati .

- Preferite pasti leggeri  e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi.

che cosa bisogna evitare....

- Fare attività fisica  gravosa all'aperto o in luoghi non condizionati.
- Esporsi al calore o al sole , soprattutto nelle ore più calde della giornata (dalle ore 12 alle ore 17).
- Sostare in automobili ferme al sole , come anche lasciare in auto o in altri veicoli chiusi persone, specialmente se bambini o anziani o animali domestici. 
- Bere bevande ghiacciate , gassate e troppo ricche di zucchero o liquidi che contengano alcool, caffeina, queste bibite infatti causano la perdita di più fluidi corporei. 
- Cibi grassi, fritti , troppo elaborati e piccanti o alimenti troppo ricchi di zucchero, dolci caramelle, ecc.).
- Lunghi viaggi in automobile o in pullman  nelle ore calde (a meno che il mezzo non sia dotato di aria condizionata). In caso di assoluta necessità, effettuate ripetute soste in zone ombreggiate.

