ONDATE DI CALDO

UN DECALOGO CON LE REGOLE SALVA-VITA CONTRO IL CALDO

Sono 10 i consigli a tutela della salute dei soggetti più fragili.

- **Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.**

- **Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.**

- **Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.**

- **Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta.**

- **Tenere il capo riparato dal sole.**

- **Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.**

- **Non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.**

- **Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole.**

- **Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo.**

- **Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.**

Infine, si aggiunge un'undicesima regola rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti dei nostri insostituibili 'nonni': «Non lasciateli soli!».

Con il caldo è ancora più necessario provvedere ai bisogno essenziali «Non vi stancate di chiedere se hanno bisogno di qualcosa, quando il caldo impedisce loro di uscire di casa per gran parte della giornata»,

Ricordate loro di seguire le loro terapie, perché interromperle o modificarle, senza il parere del medico, può avere serie conseguenze.