

Le elevate temperature estive fanno soffrire tutta l'Italia e le persone anziane devono stare particolarmente attente alla loro salute.

Anche i neonati e le persone con malattie croniche possono avere dei problemi quando fa molto caldo.

I semplici accorgimenti da adottare, illustrati in questo pieghevole, aiuteranno tutti ad affrontare al meglio le giornate calde.

Il bollettino con le previsioni sul caldo si può consultare agli indirizzi internet:

www.regione.piemonte.it
www.arpa.piemonte.it

e sulle pagine di cronaca locale dei quotidiani.



Il presente pieghevole è stato finanziato dall'Assessorato Tutela della Salute e Sanità della Regione Piemonte

*Spazio utilizzabile **esclusivamente** per l'inserimento di numeri telefonici utili in caso di emergenza caldo, individuati da ASL, Province, Comuni*



Anziani in città



Consigli per difendersi dal caldo

Per difendere dal caldo la vostra salute

Bevete molta acqua (almeno 2 litri al giorno)

Evitate di uscire tra le 12 e le 17



Fate pasti leggeri, mangiate molta frutta e verdura

Evitate di bere alcolici, caffè, bevande molto fredde e gassate



In casa tenete chiuse finestre, tapparelle e tende durante il giorno; tenetele aperte alla sera e al mattino presto

Se possibile recatevi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata

Vestitevi con abiti leggeri e non aderenti

Evitate attività fisica se non è strettamente necessario



Tenetevi informati sulle previsioni del tempo

Se abitate da soli e siete anziani o malati, mantenete un contatto giornaliero con una persona di fiducia



Se assumete **farmaci** o se siete affetti da **malattie** importanti quali diabete, bronchite cronica, ipertensione, problemi cardio-circolatori, malattie neurologiche:

- non smettete di prendere i vostri farmaci e non cambiate la dose solita senza aver prima consultato il medico
- se vi sentite peggio del solito o avvertite nuovi sintomi come febbre, vomito, diarrea, crampi, mal di testa, spossatezza, rivolgetevi subito al vostro medico curante.

