

DECALOGO “ANTI CALDO”

1. Evitare esposizioni prolungate al sole in presenza di temperature esterne all'ombra maggiori di 35° C (30° C in caso di giornate particolarmente umide), soprattutto nella fascia oraria compresa tra le 11.30 e le 17.00. Nel caso di soggetti fragili (bambini, anziani e soggetti fragili) evitare, con queste temperature, di uscire tra le 11.30 e le 17.00.
2. Quando l'esposizione al sole sia protratta, sostare all'ombra e, se possibile, in un luogo ventilato, per periodi anche brevi, almeno di 10-15 minuti.
3. Bere acqua e sali minerali, in quantitativo di almeno 3 litri al giorno. Una soluzione idratante ed energetica può essere realizzata in casa disciogliendo in un litro di acqua un cucchiaino di sale da cucina, 5 cucchiaini di zucchero (da evitare nei diabetici) ed il succo di 6 limoni spremuti.
4. Bagnare frequentemente il capo, particolarmente la nuca, se esposti al sole o a temperature superiori a 35° C per periodi prolungati.
5. Indossare abiti leggeri (di fibre naturali come lino o cotone) e cappellino (quest'ultimo possibilmente bagnato) di colore chiaro quando ci si espone al sole.
6. Evitare di nuotare o di fare esercizio fisico in acqua dopo aver mangiato. Evitare di fare attività fisica nelle ore più calde.
7. Evitare di bere alcolici quando le temperature superano i 35° C o, comunque, in caso di esposizione prolungata al sole.
8. Se privi a casa di un climatizzatore, mantenere le finestre aperte e le serrande abbassate. Utilizzare un ventilatore negli ambienti in cui si sosta. In nessun caso, chiudersi in casa in condizioni di scarsa ventilazione ambientale.
9. Mangiare frutta e verdura in abbondanza, più volte al giorno. Evitare pasti abbondanti, cibi grassi, preferendo, invece, carboidrati e proteine di pesce o carni bianche.
10. Recarsi dal proprio medico di fiducia per ricalibrare il dosaggio dei farmaci assunti, particolarmente se si tratti di farmaci vasoattivi (antipertensivi) e/o diuretici.

1. <https://www.msmanuals.com/it-it/professionale/traumi-avvelenamento/patologie-causate-dal-calore/colpo-di-calore>
2. <https://www.biomediccenter.com/it/articolo/tempi-digestione-alimenti-nutrienti-buona-salute/>
3. <https://healthy.thewom.it/salute/patologie-calore/>
4. https://www.osha.gov/SL TC/heatillness/3431_wksit_eposter_en.pdf