

- **Copritevi il capo e proteggete gli occhi con occhiali da sole.**

È importante anche difendere la pelle dalle scottature con opportune creme ad alta protezione, come quelle che si usano al mare per i bambini.



- **Se siete affetti da diabete, esponetevi al sole con molta cautela**, perché la vostra sensibilità al dolore è minore, e potreste ustionarvi anche senza accorgervene.

#### MANGIARE E BERE

- **Bevete molta acqua, anche quando non avete sete**, perché l'intensità di questo "segnale di allarme" naturale dell'organismo, diminuisce con l'avanzare dell'età o con l'uso di alcuni farmaci.

- **Bisogna bere almeno due litri d'acqua al giorno (o 10 bicchieri); anche di più se sudate molto.**



- **Evitate gli alcolici, il caffè e le bevande gassate che contengono zucchero o caffeina.** Alcol e caffè, infatti, hanno effetto diuretico e, quindi, fanno perdere liquidi ancor più necessari quando fa caldo.

- **Evitate anche le bevande troppo calde o troppo fredde.**

- **Fate pasti leggeri e frequenti, senza tanti condimenti. Sono consigliati gelati e sorbetti al gusto di frutta.**

- **Mangiate molta frutta e verdura, anche sotto forma di centrifugati e frullati.**

Questi cibi contengono una grande percentuale d'acqua e sono una fonte naturale di vitamine e sali minerali.



#### LE MEDICINE

- **Se prendete medicine per il diabete, per la pressione o per il cuore, è importante consultare il medico** per "aggiustare" la terapia.

- **Se soffrite di patologie bronco-polmonari evitate di passeggiare nelle ore più calde. Bevete molto, possibilmente più di 10 bicchieri d'acqua al giorno. Evitate di passare all'improvviso dal caldo al freddo.** Se, ad esempio, entrate sudati in un ambiente con aria condizionata, copritevi e cercate di respirare con il naso almeno nei primi minuti.

#### IN OGNI CASO

- **Se avvertite mal di testa, debolezza, sensazione di svenimento o di calo di pressione, bagnatevi subito il viso e la testa con acqua fresca, distendetevi al fresco, rimanete a riposo e, ovviamente, chiedete aiuto.**



**Sono pochi e semplici consigli, che vi aiuteranno a prevenire i danni del caldo eccessivo. Buona estate.**

Viva gli Anziani!



COMUNE DI UDINE  
Servizi Sociali  
Servizi di Prossimità



# Sole sì, soli no.

14 consigli per difendersi dal grande caldo.

Comune di  
**udine**

Ente Gestore  
Servizio Sociale dei Comuni  
Ambito Distrettuale n. 4.5 Dell'Udinese

**Gli anziani devono fare sempre attenzione alla loro salute, ma durante l'estate il livello d'attenzione deve essere maggiore. Il calore e l'umidità, infatti, possono mettere a dura prova la già ridotta capacità dell'organismo di adattarsi.**

**Per proteggervi dalla disidratazione e da colpi di calore, che sono sempre in agguato, soprattutto se siete affetti da malattie croniche e prendete qualche medicina, potete seguire questi semplici consigli. Modificando un po' le vostre normali abitudini potrete affrontare al meglio il caldo estivo. Ecco alcune regole di base.**

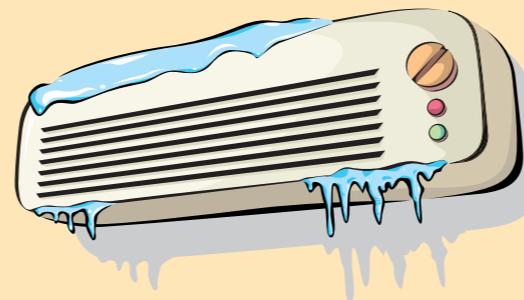
## IN CASA

- **Arieggiate la casa il più possibile durante le ore fresche. Chiudete i vetri e agganciate le persiane durante le ore calde. State di più nell'ambiente meno esposto ai raggi del sole ed evitate le correnti d'aria.**



- **Utilizzate, se potete, un climatizzatore: è senz'altro la cosa migliore. Ma attenzione a non creare uno sbalzo di temperatura troppo forte, perché causa raffreddamenti e malesseri. La temperatura ideale è di 5 o 6 gradi in meno rispetto alla temperatura esterna. È importante anche deumidificare l'ambiente per abbassare**

il livello di umidità e rendere l'aria più respirabile. In questo modo si permette di nuovo la sudorazione, che riduce il calore del corpo.



- **Se usate il ventilatore, posizionalo in alto e fate attenzione che il flusso d'aria non sia diretto verso di voi. Occorre tenere presente che, quando fa molto caldo, il ventilatore è poco efficace, e può addirittura contribuire a surriscaldare l'ambiente.**



## FUORI CASA

- **Uscite solo al mattino presto e dopo il tramonto, se l'aria si è rinfrescata. Evitate assolutamente di uscire fra le 11 e le 17: in queste ore l'aumento dell'ozono e degli inquinanti derivati dai gas di scarico delle automobili rendono l'aria veramente irrespirabile, e il rischio di un malore diventa molto più alto. A questo proposito, è utile tenere in casa una scorta di generi di prima necessità, in modo da poter evitare di uscire quando fa molto caldo.**



- **Usate vestiti comodi e leggeri, chiari e non aderenti, di cotone, di lino o di altre fibre naturali: i colori scuri e i materiali sintetici trattengono il calore.**

**Per maggiori informazioni:  
Comune di Udine  
Servizi di Prossimità**

**NUMERO VERDE  
800 20 19 11**



**Comunità di  
Sant'Egidio**