

Cibi

Pasti piccoli, freschi e leggeri con molta verdura e frutta. Evitate carni rosse, salumi, formaggi grassi e frittiture.

Condimenti

Evitate burro, lardo, margarina. Preferite olio di oliva o di semi in moderata quantità.

Bevande

La disidratazione è un grave rischio.

Bevete molto durante la giornata anche se non si sente il bisogno: almeno 1 litro e mezzo, 2 litri tra acqua, tè, tisane e bevande idratanti. Evitate vino, birra, superalcolici, caffè e bibite ghiacciate.

In casa

Cercate di rendere il più fresco possibile l'ambiente in cui si vive.

All'aperto

Non uscire di casa nelle ore più calde (tra le 11,00 e le 18,00), vestirsi con indumenti leggeri e di colore chiaro, usare un copri capo quando si esce.

Abbigliamento

Vestirsi comodi, leggeri e chiari. Evitate magliette di lana sulla pelle.

Le terapie abituali

Non interrompere o modificare di propria iniziativa la terapia in corso senza aver prima consultato il medico.

Le reti sociali

Se siete soli e costretti in casa, fatevi contattare ogni giorno da un parente, da un vicino o da un servizio di assistenza sociale.

IN CASO DI:

- Improvvisa sensazione di caldo;
 - Nausea, vomito;
 - Crampi muscolari;
- Mal di testa, vertigini, ronzii alle orecchie;
 - Senso di disorientamento;
 - Brividi, respirazione frequente;
- Febbre con pelle secca e arrossata;
- Aumento della frequenza del polso;
- Perdita di conoscenza o convulsioni;
 - Valori della pressione bassi

COSA FARE?

- Trasportare la persona in un luogo fresco, ombroso, e possibilmente ventilato.
- Sdraiare la persona con le gambe sollevate;
- Usare un ventilatore per favorire l'evaporazione della pelle bagnata;
- Per ridurre la temperatura, spugnature con acqua fresca su polsi, fronte, inguine e collo;
- Borsa del ghiaccio sul capo;
- Integrare i liquidi persi dando da bere acqua e sali minerali;
- Tenere sotto controllo la temperatura corporea.