

## Consigli di comportamento in estate

### **Proteggete la vostra salute**

Il caldo può avere un impatto negativo sul benessere e sulle prestazioni di tutti.

Alcune persone sono particolarmente a rischio per il caldo, ad esempio gli anziani e le persone sole, le persone che richiedono cure e assistenza, le persone con malattie fisiche e mentali, le persone con infezioni acute e febbre, le persone che assumono determinati farmaci, i senzatetto, i tossicodipendenti, le donne incinte, i neonati e i bambini piccoli e le persone che lavorano o praticano sport all'aperto.

Oltre alla protezione dal calore, anche la protezione dall'eccessiva esposizione ai raggi UV e all'ozono è importante per prevenire problemi di salute.

Se si dovessero verificare problemi di salute insoliti, prendete contatto con il vostro medico.

Potete proteggere la vostra salute con i seguenti consigli! Utilizzate le vostre conoscenze per aiutare altre persone che non possono proteggersi da sole.

### **Farmaci e medicine**

- Il calore può influire sulla durata di conservazione e sull'efficacia dei farmaci. Consultare il medico e/o il farmacista se è necessario modificare la conservazione e/o l'assunzione dei farmaci.
- I raggi UV possono causare reazioni cutanee in combinazione con alcuni farmaci e cosmetici. Consultare il medico e/o il farmacista se è necessario modificare l'uso dei farmaci o dei cosmetici.

### **Cibo e bevande**

- Bevete una quantità sufficiente di bevande fresche, ma non ghiacciate. Come regola generale vale: bere almeno due litri il giorno, preferibilmente acqua minerale.
- Se si è affetti da patologie preesistenti (ad esempio, insufficienza cardiaca o renale), consultare il medico sulla quantità da bere.
- Evitare alcol, caffè e bevande molto zuccherate.
- Mangiare cibi leggeri e freschi in piccole porzioni durante la giornata: per esempio, insalate, frutta e verdura. È anche importante bilanciare i minerali che si sudano. In questo caso è utile un cibo leggermente salato.



### **All'interno**

- Tenete le finestre chiuse durante il giorno e arieggiate meglio quando le temperature si abbassano, ad esempio la mattina presto, la sera tardi o la notte.
- Utilizzate ventilatori e condizionatori d'aria se li tollerate o li trovate confortevoli.
- Ombreggiate la casa per evitare la luce diretta del sole. Le tapparelle e le tende da sole (all'esterno) sono più adatte delle tende (all'interno), perché i raggi solari sono già attenuati all'esterno della finestra.
- Gli apparecchi elettrici possono essere fonti di calore. Spegneteli quando non dovete usarli.
- Rinfrescarsi, ad esempio con una doccia fresca, pediluvi o impacchi freddi.
- In caso di temperature elevate, utilizzare biancheria da letto leggera per il riposo di mezzogiorno o di notte, ad esempio lenzuola di cotone leggero.

### **All'esterno**

- Soprattutto nelle ore più calde della giornata (mezzogiorno e pomeriggio), evitate di stare all'aria aperta e di svolgere attività fisicamente faticose. Questo vi proteggerà anche dagli alti livelli di ozono, soprattutto nelle giornate di sole.
- Se possibile, spostate le vostre attività (passeggiate, shopping, ecc.) al mattino e alla sera, quando le temperature si sono un po' abbassate.
- Se fate una passeggiata, rimanete all'ombra ed evitate il sole diretto.
- Non lasciate mai bambini, anziani, persone che richiedono cure o attenzioni o animali domestici in un'auto parcheggiata. C'è un pericolo di vita perché la temperatura interna dell'auto può riscaldarsi molto rapidamente!

### **Protezione per la pelle**

- All'aperto, indossare abiti larghi e chiari e coprirsi il capo per proteggere la pelle dai raggi UV.
- Indossare occhiali da sole all'aperto per proteggere gli occhi dai raggi UV. Verificare le istruzioni del produttore per una protezione UV assoluta (UV 400) e un'adeguata protezione laterale.
- Applicare generosamente la protezione solare su tutte le aree scoperte del corpo mezz'ora prima di uscire al sole e rinnovare regolarmente la protezione.
- I neonati non devono stare sotto il sole diretto. Trovate loro un posto all'ombra e vestiteli in modo adeguato al sole. L'uso di creme solari nel primo anno di vita dovrebbe essere evitato, se possibile, a causa della pelle sensibile del bebè.



- I bambini devono indossare indumenti leggeri e un copricapo permeabile all'aria quando sono all'aperto, oltre ad applicare regolarmente e abbondantemente la protezione solare.