

DIFENDERSI DAL CALDO: ecco i nostri consigli!

Cosa fare quando
caldo e afa diventano insopportabili?
Tutto ciò che serve è un po' di buon senso.

1

Indossare indumenti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, preferibilmente di cotone o lino, poiché le fibre sintetiche impediscono la traspirazione.

Nei giorni più torridi è meglio uscire di casa solo al mattino presto e dopo il tramonto, arieggiare la casa nelle prime ore del giorno e poi chiudere i vetri e le imposte. Quando si esce di casa è bene ripararsi con un cappello e indossare occhiali da sole. Se dovesse comparire un forte mal di testa potrebbe trattarsi di un colpo di calore: bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.

Alcuni farmaci possono rendere più sensibili al sole: se ci si espone utilizzare una protezione adeguata.

2

Un ambiente rinfrescato dal condizionatore è certamente più confortevole.

Ricordate però che la differenza di temperatura fra esterno e interno non deve superare i 5-6 gradi e che quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata è meglio coprirsi.

Il ventilatore o le pale da soffitto, se accompagnate da un buon deumidificatore, possono risultare una valida alternativa. Il flusso d'aria del ventilatore non va mai diretto verso il corpo.

Rinfrescarsi frequentemente facendo docce e bagni, badando che l'acqua non sia mai troppo fredda e non subito dopo aver mangiato.



3

Bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, anche se non se ne sente il bisogno, per reintegrare le perdite quotidiane di liquidi; vanno evitate le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde. Evitare bevande alcoliche e caffè che possono contribuire alla disidratazione, le prime inducendo una vasodilatazione e aumentando la sudorazione, il secondo aumentando la frequenza cardiaca e la diuresi; evitare anche le bevande ghiacciate che potrebbero causare gravi congestioni.

4

Al posto degli integratori salini (potassio, sodio e magnesio) vanno bene anche spremute, succhi di frutta e frullati che non solo reintegrano i sali minerali persi con la sudorazione ma apportano altri nutrienti importanti.

Se non si introducono abbastanza liquidi, c'è il rischio di disidratarsi. Alcuni sintomi di "allarme" possono essere: disorientamento e confusione mentale, nausea e vomito, sonnolenza anche profonda, intolleranza alla luce, riduzione della pressione arteriosa, secchezza della pelle e della lingua.

5

In estate servono meno calorie: consumare pasti più leggeri, eliminando i fritti, riducendo la carne e aumentando l'assunzione di frutta e verdura che apportano all'organismo acqua e sali minerali; non abbondare nell'uso di sale è una regola sempre valida. I gelati possono essere una valida alternativa a qualche pasto.

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi e che possono avere bisogno di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, è stato attivato il **Centro di ascolto con il numero:**

0522 320666 attivo dalle **9,00** alle **12,00** e dalle **15,00** alle **18,00** tutti i giorni compreso la domenica (**dal 10 giugno al 10 settembre**).



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

3

Bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, anche se non se ne sente il bisogno, per reintegrare le perdite quotidiane di liquidi; vanno evitate le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde. Evitare bevande alcoliche e caffè che possono contribuire alla disidratazione, le prime inducendo una vasodilatazione e aumentando la sudorazione, il secondo aumentando la frequenza cardiaca e la diuresi; evitare anche le bevande ghiacciate che potrebbero causare gravi congestioni.

4

Al posto degli integratori salini (potassio, sodio e magnesio) vanno bene anche spremute, succhi di frutta e frullati che non solo reintegrano i sali minerali persi con la sudorazione ma apportano altri nutrienti importanti.

Se non si introducono abbastanza liquidi, c'è il rischio di disidratarsi. Alcuni sintomi di "allarme" possono essere: disorientamento e confusione mentale, nausea e vomito, sonnolenza anche profonda, intolleranza alla luce, riduzione della pressione arteriosa, secchezza della pelle e della lingua.

5

In estate servono meno calorie: consumare pasti più leggeri, eliminando i fritti, riducendo la carne e aumentando l'assunzione di frutta e verdura che apportano all'organismo acqua e sali minerali; non abbondare nell'uso di sale è una regola sempre valida. I gelati possono essere una valida alternativa a qualche pasto.



AZIENDA FARMACEUTICA
MUNICIPALE DI BERGAMO S.p.a.

3

Bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, anche se non se ne sente il bisogno, per reintegrare le perdite quotidiane di liquidi; vanno evitate le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde. Evitare bevande alcoliche e caffè che possono contribuire alla disidratazione, le prime inducendo una vasodilatazione e aumentando la sudorazione, il secondo aumentando la frequenza cardiaca e la diuresi; evitare anche le bevande ghiacciate che potrebbero causare gravi congestioni.

4

Al posto degli integratori salini (potassio, sodio e magnesio) vanno bene anche spremute, succhi di frutta e frullati che non solo reintegrano i sali minerali persi con la sudorazione ma apportano altri nutrienti importanti.

Se non si introducono abbastanza liquidi, c'è il rischio di disidratarsi. Alcuni sintomi di "allarme" possono essere: disorientamento e confusione mentale, nausea e vomito, sonnolenza anche profonda, intolleranza alla luce, riduzione della pressione arteriosa, secchezza della pelle e della lingua.

5

In estate servono meno calorie: consumare pasti più leggeri, eliminando i fritti, riducendo la carne e aumentando l'assunzione di frutta e verdura che apportano all'organismo acqua e sali minerali; non abbondare nell'uso di sale è una regola sempre valida. I gelati possono essere una valida alternativa a qualche pasto.



CIVICHEFARMACIE
DESIO S.P.A.

3

Bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, anche se non se ne sente il bisogno, per reintegrare le perdite quotidiane di liquidi; vanno evitate le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde. Evitare bevande alcoliche e caffè che possono contribuire alla disidratazione, le prime inducendo una vasodilatazione e aumentando la sudorazione, il secondo aumentando la frequenza cardiaca e la diuresi; evitare anche le bevande ghiacciate che potrebbero causare gravi congestioni.

4

Al posto degli integratori salini (potassio, sodio e magnesio) vanno bene anche spremute, succhi di frutta e frullati che non solo reintegrano i sali minerali persi con la sudorazione ma apportano altri nutrienti importanti. Se non si introducono abbastanza liquidi, c'è il rischio di disidratarsi. Alcuni sintomi di "allarme" possono essere: disorientamento e confusione mentale, nausea e vomito, sonnolenza anche profonda, intolleranza alla luce, riduzione della pressione arteriosa, secchezza della pelle e della lingua.

5

In estate servono meno calorie: consumare pasti più leggeri, eliminando i fritti, riducendo la carne e aumentando l'assunzione di frutta e verdura che apportano all'organismo acqua e sali minerali; non abbondare nell'uso di sale è una regola sempre valida. I gelati possono essere una valida alternativa a qualche pasto.

3

Bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, anche se non se ne sente il bisogno, per reintegrare le perdite quotidiane di liquidi; vanno evitate le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde. Evitare bevande alcoliche e caffè che possono contribuire alla disidratazione, le prime inducendo una vasodilatazione e aumentando la sudorazione, il secondo aumentando la frequenza cardiaca e la diuresi; evitare anche le bevande ghiacciate che potrebbero causare gravi congestioni.

4

Al posto degli integratori salini (potassio, sodio e magnesio) vanno bene anche spremute, succhi di frutta e frullati che non solo reintegrano i sali minerali persi con la sudorazione ma apportano altri nutrienti importanti. Se non si introducono abbastanza liquidi, c'è il rischio di disidratarsi. Alcuni sintomi di "allarme" possono essere: disorientamento e confusione mentale, nausea e vomito, sonnolenza anche profonda, intolleranza alla luce, riduzione della pressione arteriosa, secchezza della pelle e della lingua.

5

In estate servono meno calorie: consumare pasti più leggeri, eliminando i fritti, riducendo la carne e aumentando l'assunzione di frutta e verdura che apportano all'organismo acqua e sali minerali; non abbondare nell'uso di sale è una regola sempre valida. I gelati possono essere una valida alternativa a qualche pasto.

FARMACIE
COMUNALI
DI SASSUOLO



Farmacie di Sassuolo S.p.A.

3

Bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, anche se non se ne sente il bisogno, per reintegrare le perdite quotidiane di liquidi; vanno evitate le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde. Evitare bevande alcoliche e caffè che possono contribuire alla disidratazione, le prime inducendo una vasodilatazione e aumentando la sudorazione, il secondo aumentando la frequenza cardiaca e la diuresi; evitare anche le bevande ghiacciate che potrebbero causare gravi congestioni.

4

Al posto degli integratori salini (potassio, sodio e magnesio) vanno bene anche spremute, succhi di frutta e frullati che non solo reintegrano i sali minerali persi con la sudorazione ma apportano altri nutrienti importanti.

Se non si introducono abbastanza liquidi, c'è il rischio di disidratarsi. Alcuni sintomi di "allarme" possono essere: disorientamento e confusione mentale, nausea e vomito, sonnolenza anche profonda, intolleranza alla luce, riduzione della pressione arteriosa, secchezza della pelle e della lingua.

5

In estate servono meno calorie: consumare pasti più leggeri, eliminando i fritti, riducendo la carne e aumentando l'assunzione di frutta e verdura che apportano all'organismo acqua e sali minerali; non abbondare nell'uso di sale è una regola sempre valida. I gelati possono essere una valida alternativa a qualche pasto.

3

Bere molto, almeno due litri di acqua al giorno, anche se non se ne sente il bisogno, per reintegrare le perdite quotidiane di liquidi; vanno evitate le bevande gasate, zuccherate e troppo fredde. Evitare bevande alcoliche e caffè che possono contribuire alla disidratazione, le prime inducendo una vasodilatazione e aumentando la sudorazione, il secondo aumentando la frequenza cardiaca e la diuresi; evitare anche le bevande ghiacciate che potrebbero causare gravi congestioni.

4

Al posto degli integratori salini (potassio, sodio e magnesio) vanno bene anche spremute, succhi di frutta e frullati che non solo reintegrano i sali minerali persi con la sudorazione ma apportano altri nutrienti importanti.

Se non si introducono abbastanza liquidi, c'è il rischio di disidratarsi. Alcuni sintomi di "allarme" possono essere: disorientamento e confusione mentale, nausea e vomito, sonnolenza anche profonda, intolleranza alla luce, riduzione della pressione arteriosa, secchezza della pelle e della lingua.

5

In estate servono meno calorie: consumare pasti più leggeri, eliminando i fritti, riducendo la carne e aumentando l'assunzione di frutta e verdura che apportano all'organismo acqua e sali minerali; non abbondare nell'uso di sale è una regola sempre valida. I gelati possono essere una valida alternativa a qualche pasto.

