



COMUNE DI MARTIGNACCO

PROGETTO SALUTE MARTIGNACCO

EMERGENZA CALDO

IL caldo è un pericolo se:

- la temperatura esterna supera i 32-35 gradi;
- l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione;
- la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati).

Ecco una serie di consigli pratici per prevenire e affrontare i pericoli del caldo estivo. Questi consigli validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età e ai bambini.

CONOSCERE IL RISCHIO è SEMPRE IL PRIMO PASSO PER PREVENIRLO.

10 REGOLE D'ORO PER UNA ESTATE IN SALUTE:

1. evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00);
2. apri le finestre dell'abitazione al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte;
3. rinfresca l'ambiente in cui soggiorni;
4. copriti quando passi da un ambiente molto caldo a uno con aria condizionata;
5. quando esci proteggiti con cappellini e occhiali scuri, in auto accendi il climatizzatore , se disponibile;
6. indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come ad esempio lino e cotone, evita le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti;
7. bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da un colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea;
8. consulta il medico se soffri di pressione alta e non sostituire o interrompere di tua iniziativa la terapia;
9. non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico;

10. ricordati di bere spesso.

CONSIGLI PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE...

BERE FREQUENTEMENTE:

dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete: se vuoi alternare va bene anche il tè.

I succhi di frutta e le bevande gassate vanno assunti con moderazione perché ricchi di calorie e poco dissetanti. Preferisci le bevande fresche evita quelle ghiacciate.

FARE PASTI LEGGERI E FREQUENTI:

l'ideale è consumare 5 pasti al giorno:

colazione, spuntino di metà mattinata, pranzo, merenda e cena.

CIBI E BEVANDE DA ASSUMERE CON MODERAZIONE:

fritti , insaccati, cibi piccanti :

cibi elaborati, salati e ricchi in grassi

birra e alcolici:

poiché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione

caffè

CIBI E BEVANDE DA PREFERIRE:

frutta e verdura:

consumare in abbondanza perché apportano acqua, vitamine e sali minerali

pesce:

il consumo di pesce è sempre auspicabile

pasta e riso:

saziano senza appesantire. Consumali regolarmente, ma sempre in quantità moderata.

Gelati:

preferisci quelli ai gusti di frutta, sono più ricchi d'acqua.

In collaborazione con i medici di medicina generale del Comune di Martignacco, che raccomandano di seguire questi consigli e di contattarli per ogni ulteriore dubbio.