



La Calda

ESTATE

*Segui i 10 consigli per prevenire
gli effetti del caldo sulla salute*



1a Calda ESTATE

*Segui i 10 consigli per prevenire
gli effetti del caldo sulla salute*

2 Bevi molta acqua

Bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo.



3 Fai pasti leggeri

La digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo.



1 Non uscire tra le 11 e le 18

Quando le temperature sono alte, evita l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.



4 Rispetta le modalità di conservazione degli alimenti

Le temperature elevate favoriscono la contaminazione degli alimenti e aumentano il rischio di gastroenteriti e di intossicazioni alimentari.



5 Indossa vestiti comodi e leggeri

Scegli indumenti di cotone, lino o fibre naturali, evita le fibre sintetiche.



6 Migliora l'ambiente domestico e di lavoro

Schermi le finestre con tende e oscuranti per bloccare il passaggio della luce, ma non quello dell'aria.



7 Viaggia al fresco

Prima di iniziare un viaggio ricordati di ventilare l'abitacolo.

Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina.



8 Conserva correttamente i farmaci

In condizioni di temperature ambientali elevate, devi fare particolare attenzione alla corretta conservazione domestica dei farmaci.



9 Fai attenzione ai più piccoli

Nelle ore più calde i bambini devono stare all'ombra e protetti dalla crema solare prima di uscire.



10 Prenditi cura dei tuoi animali

Assicurati che abbiano sempre acqua fresca, evita di portarli a spasso nelle ore più calde e non lasciarli in auto perché l'abitacolo si riscalda rapidamente.

