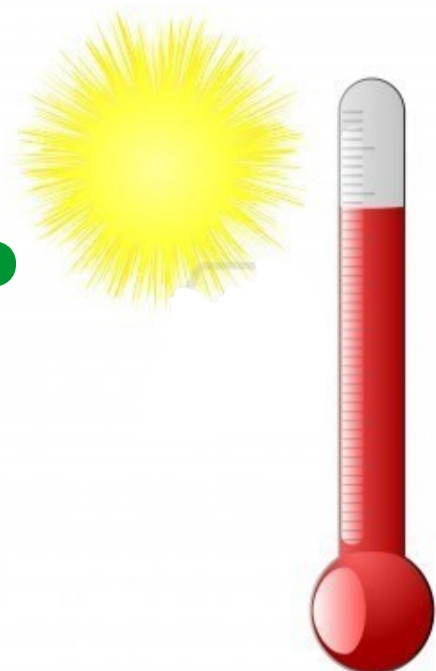




Caldo estivo: le regole d'oro per affrontarlo



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 cappellino e occhiali scuri; in auto, accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole, specie nelle ore centrali della giornata.
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 (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia.
9. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il tuo medico curante.
10. Ricordati di bere spesso.

Per informazioni



**Regione
Lombardia**

**ATS MILANO
Città Metropolitana**

**Auser filo d'argento
800 995 988**

**Call Center Regione Lombardia
800 318 318**

**Piano Assistenza Caldo
ATS Milano Città Metropolitana
800 777 888**

**Numero verde nazionale emergenza caldo
(dalle 8.00 alle 18.00 - tutti i giorni)
1500**