Regione Toscana

SST Servizio Sanitario della Toscana

Indicazioni e consigli per difenderti dalle ondate di calore.



www.regione.toscana.it/salute

Estate anziani

Immagine Archivio Forografico Regione Toscana - Realizzazione Centro stampa Giunta Regione Toscana

Estate anziani

Gli effetti delle ondate di calore possono provocare danni alla salute, in particolare alle persone della terza età, più esposte ai disturbi provocati dalle temperature elevate. Segui una serie di piccoli accorgimenti e consigli per star bene.

In casa

- scegli le prime ore del mattino per rinfrescare i locali dell'abitazione;
- impedisci l'ingresso dei raggi solari con tende alle finestre, persiane, veneziane e scuri per controllare la temperatura delle stanze;
- soggiorna nelle zone più fresche della casa e preferisci gli ambienti ventilati;
- cerca di trascorrere poco tempo ai piani alti delle abitazioni con tetti e solai non bene isolati e nelle zone esposte al sole: non ricevono la giusta areazione;
- limita l'uso dei fornelli e del forno che tendono a riscaldare l'ambiente domestico;
- lavati con acqua tiepida: rinfresca e dà una sensazione di benessere;
- privilegia l'uso di un condizionatore d'aria, ma è buona regola non abbassare eccessivamente la temperatura rispetto all'esterno per evitare bruschi sbalzi termici;
- se usi ventilatori meccanici non indirizzarli direttamente sulle persone e regolali in modo che l'aria circoli in tutto l'ambiente;
- bevi molti liquidi e preferisci bevande non alcoliche e senza caffeina. Adotta un'alimentazione leggera a base di frutta, verdura, pesce e conserva al fresco gli alimenti;
- a letto evita coperte e pigiami aderenti, meglio un lenzuolo.

Fuori casa

- evita di uscire nelle ore calde della giornata (dalle 11 alle 17) ed evita l'esposizione diretta al sole;
- preferisci i vestiti di colore chiaro, non aderenti e possibilmente di cotone e lino (evita fibre sintetiche). Non dimenticare occhiali da sole e cappello;
- se svolgi attività fisica, programmala al mattino presto o dopo il tramonto;
- trascorri più tempo possibile in ambienti climatizzati (negozi o altri luoghi pubblici).

In auto

- se l'auto non ha climatizzatore, evita di viaggiare nelle ore più calde della giornata;
- se hai parcheggiato l'auto al sole, prima di iniziare il viaggio, ventila l'abitacolo per abbassare la temperatura interna;
- se devi fare un lungo viaggio porta dell'acqua con te, potrà essere utile soprattutto nel caso di code o rallentamenti;
- non lasciare persone o animali, nemmeno per brevi periodi, nell'auto parcheggiata al sole;
- se l'auto è climatizzata, prima di fermarsi per la sosta, regola la temperatura su valori di circa 5°C inferiori a quella esterna;
- usa tendine parasole;
- evita di orientare le bocchette della climatizzazione verso il conducente e i passeggeri.

Uso dei farmaci

- leggi attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci.
  Qualora non fossero esplicitate, conserva i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta e, comunque, a temperatura inferiore ai 30°C;
- il caldo può potenziare l'effetto di molti farmaci utilizzati per la cura dell'ipertensione e di molte malattie cardiovascolari. E' opportuno quindi effettuare un controllo più assiduo della pressione arteriosa ed eventualmente richiedere il parere del medico curante.
  Ogni decisione sulla terapia deve essere presa *sempre* in accordo con il medico alla luce di ogni singola situazione clinica.