

# Prevenire la disidratazione per un'estate senza rischi

## I consigli

Semplici regole per mantenere il benessere ad ogni età

● L'estate è la stagione del sole, del bel tempo e, spesso, del gran caldo.

Accanto ai tanti benefici della bella stagione, è importante adottare tutti quei comportamenti che possono alleviare il caldo intenso, soprattutto per le persone che vivono in città, magari in abitazioni surriscaldate e con scarsa ventilazione.

**Il rischio.** Il gran caldo colpisce soprattutto le persone anziane che vivono in solitudine e sono affette da malattie croniche: possono disidratarsi rapidamente, subire un aggravamento delle proprie condizioni di salute o essere vittime di un colpo di calore.

Il ministero della Salute ha redatto dieci semplici regole di comportamento per prevenire

la disidratazione e ridurre i rischi del gran caldo, con maggiore attenzione alle persone più fragili, dai bambini molto piccoli alle persone molto anziane.

**Il decalogo.** Innanzitutto evitare di uscire all'aria aperta nelle ore più calde, cioè dalle 11 alle 18.

Indossare abiti leggeri, non aderenti, di fibre naturali per permettere la traspirazione della cute.

Rinfrescare l'ambiente domestico e di lavoro, per esempio schermando le finestre esposte al sole chiudendo tapparelle o persiane; utilizzando con cautela l'aria condizionata tra i 24°-26° C.

Ridurre la temperatura corporea con docce tiepide o bagnandosi il viso e le braccia con acqua fresca.

È opportuno ridurre il livello di attività fisica nelle ore più calde della giornata.

Bere con regolarità almeno due litri di acqua al giorno (salvo diversa indicazione del medico curante), evitare alcolici e assumere preferibilmente cibi leggeri ad alto contenuto d'acqua, come frutta e verdura di stagione.



Prima di entrare in auto aprire gli sportelli e iniziare il viaggio a finestrini aperti, inoltre bisogna prestare attenzione ai seggiolini di sicurezza dei bambini per verificare un eventuale surriscaldamento.

I farmaci vanno conservati lontano da fonti di calore, quelli che vanno conservati a 25°-30° C possono essere anche tenuti in frigorifero.

Le persone che assumono farmaci devono consultare il medi-

co segnalando qualsiasi malessere senza sospendere di propria iniziativa la terapia in corso.

**La solidarietà.** Anche la solidarietà e la cittadinanza attiva contano in questo periodo dell'anno e non vanno in vacanza: nei periodi di caldo intenso sorvegliare e prendersi cura delle persone a rischio, segnalando ai servizi socio-sanitari le persone che sono in situazioni di grave pericolo per la salute. //

## Ordine delle Professioni Infermieristiche di Brescia



UN CITTADINO INFORMATO

È UN CITTADINO LIBERO