

Stare a mente fredda

5 consigli pratici contro la calura

I lunghi periodi di calura possono affaticare molto il fisico e causare problemi di salute. Per affrontare le giornate più calde tornano utili semplici accorgimenti.

1.

Assunzione equilibrata di liquidi

- **Bere a sufficienza:**
Almeno 1,8 litri di liquidi al giorno
- **Bere con regolarità:**
Idratarsi regolarmente nell'arco del giorno
- **Variare le bevande:**
Alternare le bevande, ad esempio acqua minerale e succhi di frutta diluiti



2.

Pasti estivi leggeri

- **Freschi e fruttati:**
Mangiare tanta verdura e frutta ricca di acqua
- **Facili e leggeri:**
Scegliere pasti leggeri come verdure al vapore, brodo etc.



5.

Pronto soccorso in caso di emergenza

- **Allontanatevi subito dal calore o dal sole:**
Edifici o ripari come gli alberi proteggono dal sole
- **Allentate gli indumenti**
o togliete gli abiti stretti
- **Rinfrescate con panni umidi e tiepidi:**
testa, collo, mani e piedi
- **Bevete abbondantemente:**
acqua minerale o leggermente salata
Attenzione: ciò non vale per chi è in stato di incoscienza in quanto rischia di soffocarsi!



3.

Rinfreschi rapidi

- **Refrigerio:**
Impacchi umidi per rinfrescare testa, collo, mani o piedi
- **Docce:**
Una doccia fredda rinfresca il corpo e stimola la circolazione
- **Spray:**
Gli spray d'acqua rinfrescante danno sollievo



4.

Prevenire invece di curare

- **State in guardia:**
I primi sintomi come vertigini, frastornamento, debolezza, emicrania, nausea, dolori muscolari, spossatezza o vista offuscata sono segno di surriscaldamento.
- **Rammentate:**
I sintomi possono comparire anche parecchio tempo dopo l'esposizione alla calura.
- **Conservate nel modo giusto:**
I forti sbalzi di temperatura possono compromettere l'efficacia di certi farmaci. Attenetevi alle temperature di conservazione specificate oppure fatevi consigliare dal farmacista.

Altri consigli utili per difendersi dalla calura

- Restate all'ombra o dove c'è l'aria condizionata
- Se possibile svolgete di primo mattino le attività inevitabili
- Indossate abiti comodi e leggeri, proteggetevi con creme solari
- Informatevi su meteo del giorno e previsioni dei notiziari locali

