



Quest'estate, proteggetevi dal caldo!

Se avete 65 ani e più o se soffrite di una malattia cronica*, proteggetevi dal caldo in caso di canicola:

- Identificate una persona da contattare qualora ci fosse un problema.
- Seguite le previsioni del tempo e controllate la temperatura dell'aria ambiente in casa vostra usando un termometro, soprattutto quando la temperatura arriva ai 30°C (86°F) o li supera, e non cala neanche di notte.
- Utilizzate un condizionatore per rinfrescare la casa oppure recatevi in un centro commerciale o in un cinema con aria condizionata per qualche ora.
- Bevete molta acqua senza aspettare di aver sete, o seguite le raccomandazioni del medico e assorbite le quantità da lui consigliate.
- Evitate le bevande seguenti in quanto sono disidratanti: bevande alcoliche, contenenti molta caffeina (caffè, tè, cola), o molto zuccherate.
- Fate una doccia o un bagno fresco ogni qualvolta lo ritenete necessario.
- Evitate le attività che richiedono uno sforzo troppo grande.
- Proteggetevi dal sole mettendo dei vestiti leggeri, di colore chiaro e portando un cappello.

Se vi sentite male, se avvertite una sensazione di stordimento, di affaticamento, di mal di testa, di difficoltà respiratorie, di dolore al petto o di gonfiore alle gambe, comunicate con Info-Santé o con il vostro medico.

In caso di emergenza, chiamate il 911.

* Ad esempio: malattie cardiovascolari, cerebrovascolari, respiratorie, renali, neurologiche, o anche diabete e patologie mentali.