

# Tre regole d'oro per le giornate di calura

Consigli per come trascorrere voi e i vostri cari le giornate più calde in tutta serenità! Le giornate molto calde possono avere delle conseguenze sulla salute. Le persone anziane e i malati (cronici), i bambini piccoli, i neonati e le donne incinte sono particolarmente esposti a questo rischio.



**Agite in modo previdente:**  
Informatevi sulle allerte canicola su MeteoSvizzera.



## Evitare sforzi fisici



Durante le ore più calde della giornata ridurre al minimo l'attività fisica e prediligere luoghi ombreggiati.



Consumare alimenti contenenti sale dopo aver sudato.



Coprire la pelle con indumenti e applicare regolarmente la crema solare quando si è all'aperto.

## Ripararsi dalla calura e rinfrescarsi



Tenere chiuse le finestre durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole, aerare nelle ore notturne e al mattino presto.



Rinfrescarsi con docce fredde, applicare dei panni freddi sulla fronte e sul collo e impacchi ai piedi e ai polsi.



Indossare indumenti leggeri con materiali naturali.

## Bere molto, mangiare leggero, regolare i medicinali



Bere regolarmente (almeno 1,5 litri per giorno). Evitare bevande zuccherate o alcoliche.



Consumare frutta e verdura con alto contenuto di acqua. Evitare alimenti grassi e difficilmente digeribili. Consultare un professionista dell'alimentazione.



Chiarire il dosaggio dei medicinali con uno specialista.

## Possibili sintomi legati alla calura

- Spossatezza
- Disorientamento
- Capogiri
- Mal di testa
- Crampi muscolari
- Secchezza delle fauci
- Nausea
- Vomito
- Diarrea

## Intervenire tempestivamente!

- Bere molto
- Rinfrescare il corpo
- Cercare un luogo fresco/all'ombra
- Sdraidarsi
- Rivolgersi al proprio medico o al 144!