CONSIGLI PER IL MENU ESTIVO

ACQUA O TE'

SI Dovresti bere almeno 2 litri d'acqua nel corso della giornata, anche se hai poca sete; se vuoi alternare, va bene anche il tè.

BIRRA E ALCOLICI

NO Astieniti, aumentano la sudorazione e la sensazione di calore contribuendo alla disidratazione.

PASTI LEGGERI E FREQUENTI

SI L'ideale è 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.

PESCE

SI È da preferire rispetto alla carne e ai formaggi.

FRITTI, INTINGOLI, INSACCATI, CIBI PICCANTI

NO Vanno ridotti o evitati tutti i cibi elaborati, molto salati e ricchi in grassi.

FRUTTA E VERDURA

SI Consumane in abbondanza perchè apportano acqua, vitamine e sali minerali.

GELATI

SI Ma preferisci quelli al gusto di frutta, più ricchi in acqua.

Graphic Creation: info 080 96 48 101 - Molfetta (Ba)

UFFICIO SERVIZI SOCIALI
Comune di Barletta
P.zza A. Moro n° 16 - Barletta
Tel. 0883.51.67.43

COOPERATIVA SOCIALE
"VIVERE INSIEME"
Via degli Orti n° 23 - Barletta
Tel. 0883.88.40.18

CITTÀ DI BARLETTA
Medaglia d'oro al Valor Militare
e al Merito Civile Città della Disfida

VIVERE INSIEME
Soc. Coop. Sociale a.r.l.

CHE CALDO CHE FA !

servizio di assistenza domiciliare per anziani

CHE CALDO CHE FA !

Ecco uno strumento utile per combattere il caldo estivo.
Una serie di consigli pratici per affrontare questa emergenza e i rischi che ne derivano.
Questi consigli, validi per tutti, sono rivolti in particolare alle persone della terza età, che per la loro condizione fisica possono essere più esposti ai disturbi provocati dalle temperature eccessive.
Un pericolo che può aumentare se queste persone vivono da sole.

Imparare a conoscere il rischio è sempre il primo passo per prevenirlo

QUANDO IL CALDO E' UN PERICOLO?

Quando la temperatura esterna supera i 32-35 gradi.

Quando l'alta umidità impedisce la regolare sudorazione

Quando la temperatura in casa è superiore a quella esterna (locali poco ventilati, tetti e solai non ben isolati)

10 REGOLE D' ORO
per affrontare il caldo estivo

1. **Ricordati di bere tanto;**
2. **Evita di uscire e di svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle 11.00 alle 17.00);**
3. **Apri le finestre nelle abitazioni al mattino e abbassa le tapparelle o socchiudi le imposte;**
4. **Rinfresca l'ambiente in cui soggiorni;**
5. **Ricordati di coprirti quando passi da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata;**
6. **Quando esci, proteggiti con un cappellino e occhiali da sole, in auto accendi il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usa le tendine parasole;**
7. **Indossa indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali, come lino e cotone;**
8. **Bagnati subito con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea;**
9. **Consulta il medico se soffri di pressione alta e non interrompere o sostituire di tua iniziativa la terapia;**
10. **Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il medico curante.**