

che caldo che fa!

consigli
per sopportare meglio
il caldo estivo



SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena



Publicazione a cura di

Distretti sanitari di Modena

Medici di Famiglia

Comuni Capi Distretto

Carpi, Castelfranco Emilia, Mirandola, Modena, Sassuolo, Pavullo, Vignola.

Rady dla tych którzy opiekują się osobami w domu

PRYZYWYCZAJENIA

- Zachęcać starca do utrzymywania kontaktów z innymi osobami, ułatwiać spotkania w pomieszczeniach możliwie chłodnych lub z klimatyzacją.
- Wyprowadzać osobę, którą się opiekuje, na powietrze w godzinach najbardziej chłodnych w ciągu dnia (unikać wychodzenia od godziny 11.00 do godziny 17.00).
- Przypominać, że kąpiel w wannie lub pod prysznicem w chłodnej wodzie obniża temperaturę ciała szybciej niż w inny sposób.

WYŻYWIENIE

- Proponować pić często świeżą wodę (przynajmniej 2 litry dziennie) nawet przy braku pragnienia
 - Nie proponować napoi gazowanych, słodkich, zbyt zimnych i przede wszystkim napoi alkoholowych
 - Przygotowywać lekkie posiłki. Zachęcać do spożywania dużej ilości owoców i warzyw.

UBRANIA

- Ubierać w odzież lekką i wygodną, o jasnych kolorach i z włókien naturalnych (unikać włókien sztucznych) i nakładać kapelusz na głowę, jeżeli pozostaje na słońcu.

LEKARSTWA

- Kontrolować czy przyjmuje regularnie leki.
 - Konsultować lekarza rodzinnego w celu ewentualnej zmiany terapii.

W DOMU

- Używać firanek, żeby chronić przed słońcem
- Zaciągać żaluzje okienne w najbardziej gorących godzinach dnia
- Ograniczać użycie kucharek i piekarnika, które powodują przegrzanie powietrza w domu
- Nie pozostać nigdy bez podstawowych produktów spożywczych
- Jeżeli włączacie wentylatory, celem wprowadzenia powietrza w ruch, nie ukierunkowujcie ich bezpośrednio na ciało osoby, którą się opiekujecie.

UWAŻAJCIE NA

jeżeli osoba narzeka

- stan dezorientowania
- zawroty głowy, uczucie niepewności
- ból głowy
- trudności w oddychaniu
- ból w piersiach

Zawołać lekarza rodzinnego

Osoby zagrożone to chorzy na cukrzycę, na chroniczne zapalenie oskrzeli, z nadciśnieniem, pacjenci z problemami psychiatrycznymi, z problemami kardiologicznymi.

Pamiętajcie, żeby uważać na prognozy przyływu fal ciepła zapowiadane w telewizji, radiu i w gazetach.