

Consigli per la salute

## Rimanere sani quando fa caldo

## Per tutti

* Bevi molto liquido
* Cerca di rimanere in casa e usa un ventilatore o l’aria condizionata
* Se devi uscire, esci di mattina presto oppure la sera tardi e rimani nell’ombra
* Vesti vestiario chiaro e largo e usa un cappello all’aperto
* Proteggiti sempre la pelle con un filtro solare
* Non fare molto esercizio fisico all’aperto quando fa caldo
* Per aiutarti a dormire spruzzati con un vaporizzatore d’acqua sul viso e sul corpo
* Continua a prendere tutte le solite medicine anche se non ti senti bene per via del caldo

## Neonati e bambini giovani

* Quando fa caldo bisogna osservare attentamente i neonati e bambini giovani perché

possono ammalarsi rapidamente

* Le automobili diventano pericolosamente calde - non lasciare mai neonati, bambini giovani

o animali domestici soli in macchina anche se l’aria condizionata è accesa

* Se sei incinta o allatti devi bere più acqua del normale
* In giornate calde all’aperto metti sempre le scarpe ai neonati e bambini - i piedi dei bambini si bruciano facilmente per terra

## Persone anziane

* Controlla le persone anziane almeno due volte al giorno specialmente se vivono da sole
* Assicurati che le persone anziane usano il condizionatore d’aria quando fa caldo – controlla sempre che il comando sia sul ‘fresco’

## In casa tua

* Mantieni la casa fresca chiudendo le tende, le persiane e le finestre durante il giorno
* Se ti senti sicuro, apri le finestre durante la notte per far entrare l’aria fresca
* In casa tua vesti meno vestiario possibile per sentirti più fresco
* I microbi crescono molto rapidamente sul cibo quando fa caldo e possono farti sentir male -conserva tutto il cibo fresco nel frigorifero
* Gli animali domestici possono soffrire e anche morire quando fa molto caldo perciò è meglio tenerli in casa o assicurati che abbiano ombra in giardino e molta acqua da bere

## Dove rivolgerti per aiuto

* Se ti senti male:
  + Parla con il tuo farmacista locale o chiama il tuo dottore di famiglia
  + Chiama *healthdirect Australia* al 1800 022 222
  + Le persone anziane possono registrarsi con la Croce Rossa e un volontario chiamerà 3 volte al giorno per controllare se stanno bene. Per registrarti chiama 1800 188 071

**Se ti senti molto male vai al più vicino ospedale o chiama il 000 per un’ambulanza**

**Per il contenuto si ringrazia South Australia Health, Governo del South Australia**