



SOCIETÀ ITALIANA  
DI GERONTOLOGIA  
E GERIATRIA

# SOLE SÌ, SOLI NO

## DECALOGO DI CONSIGLI UTILI PER DIFENDERSI DAL CALDO

### 1. EVITA LE ORE PIÙ CALDE

Non uscire tra le 11:00 e le 18:00. Anche a casa, resta nelle stanze più fresche. Mai restare in auto fermi o in ambienti chiusi non ventilati.

### 2. BEVI CON REGOLARITÀ

Assumi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno (6-7 bicchieri), anche senza sete. In caso di restrizioni mediche, segui il consiglio del medico.

### 3. PER LA TUA SALUTE EVITA

Bevande gassate, zuccherate, alcolici o troppo fredde. Limita la caffeina.

### 4. MANGIA LEGGERO

Prediligi frutta, verdura, pesce e pasta. Evita carni rosse, fritti e cibi grassi o piccanti.

### 5. INDOSSA ABITI LEGGERI E CHIARI

Usa vestiti in cotone o lino, ampi e di colore chiaro. Proteggi la testa con un cappello e gli occhi con occhiali da sole certificati.

### 6. EVITA SFORZI INUTILI NELLE ORE CALDE

Rinvia le attività impegnative, come pulizie pesanti o passeggiate lunghe. Se possibile, esci solo al mattino presto o dopo il tramonto.

### 7. MANTIENI FRESCA LA CASA

Arieggia le stanze nelle ore più fresche, abbassa tapparelle e tende durante il giorno e utilizza ventilatori o climatizzatori (mai puntati addosso e impostati su 25-27°C).

### 8. GESTISCI CORRETTAMENTE I FARMACI

Conserva le medicine in luogo fresco e asciutto. Non modificare mai le terapie senza indicazione medica, anche in presenza di disturbi legati al caldo.

### 9. ATTENZIONE AI SEGNALE DI MALESSERE

Riconosci subito sintomi come debolezza, vertigini, nausea, crampi o confusione mentale. In questi casi, cerca un ambiente fresco, bevi e avvisa familiari o assistenti.

### 10. NON RESTARE SOLO E MANTIENI LE RELAZIONI SOCIALI

Mantieni contatti quotidiani con parenti, vicini o assistenti domiciliari. È importante che qualcuno verifichi il tuo stato di salute, soprattutto nei giorni più caldi. Quando possibile, trascorri alcune ore in luoghi freschi e climatizzati: centri anziani, chiese, biblioteche o centri commerciali.

A cura di: Graziella Crocco, Pietro Fabris, Serafina Fiorillo, Anna Maria Iannicelli, Dario Leosco, Alba Malara, Rita Nisticò per Società Italiana di Gerontologia e Geriatria