

CONSIGLI UTILI:

1. Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde della giornata (dalle ore 11 alle ore 19). Non rimanere all'interno di auto parcheggiate.
2. Se possibile recatevi qualche ora al giorno in zone ventilate o dotate di aria condizionata.
3. Ripararsi la testa dal sole con un cappello e in auto usare tendine parasole.
4. Bere molti liquidi, almeno un litro e mezzo/due litri al giorno, anche se non se ne sente l'apparente necessità; vedi anche quanto riportato al punto 15
5. Assumere liquidi con regolarità: ad esempio, prendere due bottiglie di acqua da litro (va bene bere anche l'acqua del rubinetto) ed ogni tanto berne un bicchiere nella giornata oppure stabilire delle abitudini come una spremuta al mattino, un the al pomeriggio ed una camomilla alla sera.
6. Durante il giorno usare tende per non fare entrare il sole e chiudere le finestre e le imposte, mantenerle invece aperte durante la notte.
7. Evitare bevande gassate, zuccherate, troppo fredde o alcoliche, in quanto aumentano la sudorazione.
8. Fare pasti leggeri, preferendo frutta, verdura, pesce, pasta e gelati a base di frutta. Ridurre la carne, i fritti ed i cibi molto conditi e piccanti.
9. Indossare abiti leggeri di cotone o lino, di colore chiaro non aderenti e privi di fibre sintetiche.
10. Non devono essere modificate o sospese le terapie in atto senza consultare il proprio Medico di Fiducia.
11. Non assumere integratori salini senza consultare il proprio Medico di Fiducia.
12. Evitare bruschi sbalzi di temperatura corporea (ad esempio entrare sudati in un grande magazzino condizionato). Non respirare con la bocca aperta ma solo con il naso.
13. Le persone affette da diabete devono esporsi al sole con cautela per il maggior rischio di ustioni, stante la minor sensibilità al dolore.
14. In caso di cefalea provocata da esposizione al sole, bagnarsi subito con acqua fresca per abbassare la temperatura.
15. Se si è affetti da patologie croniche con assunzione continua di farmaci (esempio diabete, ipertensione, scompenso cardiaco, bronchite cronica, malattie renali) consultare il proprio medico di famiglia per conoscere eventuali comportamenti particolari o misure dietetiche specifiche.