

## DIARIO DELLA PRESSIONE

data	pressione MIN	pressione MAX

TIMBRO DELLA FARMACIA

Trovi la tua Farmacia Farmagrappo sul sito [www.farmagrappo.org](http://www.farmagrappo.org)



**FARMA  
GRUPPO**  
FARMACIE PER TE

Il caldo gioca brutti scherzi?

Consigli per affrontare  
**L'EMERGENZA CALDO.**

Il farmacista Farmagrappo è sempre al tuo fianco.

Il **caldo** può causare molti problemi alla salute, quando altera il sistema di regolazione termo corporea. Normalmente il corpo si raffredda attraverso il sudore, ma in alcuni casi, come in estate, questo non basta. Il calore è eccessivo, l'umidità è alta, il sudore non evapora e la temperatura si alza, con il rischio di creare danni a organi vitali e addirittura al cervello.



## A RISCHIO

- persone anziane
- persone non autosufficienti
- neonati e bambini piccoli
- chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta

## SINTOMI DEL COLPO DI CALORE

se compaiono uno o più di questi segnali, state attenti! Può essere un malore dovuto all'eccesso di caldo:

- mal di testa
- debolezza diffusa
- senso di svenimento
- nausea
- sete intensa
- crampi muscolari
- confusione mentale
- dolori al torace
- tachicardia
- temperatura corporea elevata
- perdita di coscienza

## IN CASO DI MALORE

**chiamare immediatamente il 118 e nel frattempo:**

- distendere la persona colpita da malore in luogo fresco e ventilato
- sollevare le gambe rispetto al resto del corpo
- fare bere acqua
- abbassare la temperatura corporea, bagnando viso e corpo con acqua



**Chiedi al tuo farmacista di misurarti la pressione.**

## USCITE

- evitate di uscire all'aria aperta nelle ore più calde della giornata, tra le 11 e le 18
- limitare l'attività fisica intensa

## ABBIGLIAMENTO

- indossare indumenti leggeri, non aderenti, possibilmente di fibre naturali, di colore chiaro
- riparare la testa con un copricapo
- usare occhiali da sole

## IN CASA

- tenere chiuse le finestre e schermare quelle esposte al sole
- trascorrere almeno qualche ora in ambienti dotati di aria condizionata (anche le farmacie)
- utilizzare ventilatori o condizionatori, non indirizzando l'aria direttamente sulla persona, non abbassando troppo la temperatura rispetto all'esterno
- cercare di tenere bassa la temperatura corporea, anche con docce o bagni frequenti

## IN AUTO

- usate tendine parasole, non lasciare mai persone e/o animali chiusi in auto, in sosta sotto il sole
- fare attenzione che i seggiolini dei bambini non siano surriscaldati

## A TAVOLA

- bere molta acqua ogni giorno, anche se non si ha la sensazione di sete. Se necessario integrare con sali minerali. Evitare di bere alcolici e limitare il caffè
- fare pasti leggeri e frazionati durante l'intera giornata; preferire pesce, frutta, verdura, qualche gelato
- attenzione alla corretta conservazione degli alimenti

## FARMACI

- se siete sottoposti a terapie mediche, chiedete al vostro medico o farmacista
- attenzione alla loro conservazione: tenere in frigo quelli che prevedono una temperatura non superiore ai 25°

## CANI E GATTI

- farli passeggiare di sera; proteggere le zampe dall'asfalto con scarpette antiustioni per evitare vesciche e ulcere
- meglio cibo umido che croccantini e farli bere

