



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

This document can be made available in alternative formats on request for a person with disability.

© Department of Health 2018

Copyright to this material is vested in the State of Western Australia unless otherwise indicated. Apart from any fair dealing for the purposes of private study, research, criticism or review, as permitted under the provisions of the *Copyright Act 1968*, no part may be reproduced or re-used for any purposes whatsoever without written permission of the State of Western Australia.

healthywa.wa.gov.au