

# che caldo che fa!

consigli  
per sopportare meglio  
il caldo estivo



Publicazione a cura di  
Azienda USL di Modena  
Medici di Famiglia  
Comitati di Distretto della Provincia di Modena

# sfaturi

## pentru cine asista persoanele la domiciliu

### Obiceiuri

- A invita batrinul sa mentina raporturi cu alte persoane, a favoriza intilnirile in locuri cit mai posibil racoroase sau dotate de aer conditionat.
- A insoti in aer liber persoana asistata in cadrul orelor cit mai racoroase din cadrul zilei (a se evita iesirile intre orele 11.00 si 18.00).
- A aminti ca pentru a facebaie in caz de uz de apa calduta este posibila microrarea temperaturii corporale mult mai rapid decit prin alte metode.

### Alimentatie

- A propune administrarea in mod frecvent de apa (cel putin 2 litri pe zi) chiar si in absenta nevoi de a bea apa.
- A nu propune administrarea de bauturi gazoase, indolcite, prea reci si in mod special alcoolice.
- A se prepara mincaruri ledere, a invita sa se consume multe fructe si legume.

### Imbracamintea

- A se uza imbracaminte lejera si comoda, de cullare deschisa si din fibra naturala (a evita fibrele sintetice) si a se uza palarii in ca<zul in care se ramine la soare.

### Medicamente

- A se controla daca s-au luat in mod regular medicamentele.
- A consulta medicul de familie, in caz de eventuale varieri ale tratamentului.

### In casa

- A se uza perdele pentru a obscura soarele.
- A se trage jaluzelele in timpul orelor foarte calde.
- A se limita uzul cuptoarelor si a aragazului care tind a incalzi spatiul domestic.
- A nu se ramine fara alimentare principale (apa, fructe si legume, paste).
- In cazul in care se uzeaza ventilatore, pentru a face sa circule aeru, nu le indreptati in mod direct catre corpus persoanei asistate.

### Atentie la

In cazul in care persoana invoca

- Stare confectionala
- Ameteala, sens de instabilitate
- Durere de cap
- Dificultate de a respira
- Durere in piept

A se chiama imediat medicul de familie

**Persoanele cu risc mai mare sunt  
diabetici, bolnavii de bronhita cronica  
ipertensivi, pacientii cu probleme  
psihiatrice, cardiopatici.**

**A se aminti de a face atentie la  
previziunile meteo de la televizor, de la  
radio sau din ziare.**