

Regole salva-vita per anziani contro il caldo

● Non uscire nelle ore più calde 

● Vestirsi leggeri con abiti chiari 

● Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno 

● Rinfrescarsi spesso con docce o bagni tiepidi 

● Mangiare frutta fresca e verdure colorate (no fritti) 

● Bagnarsi viso e braccia con acqua fresca

● Aprire le finestre al mattino presto e la notte

● Finestrini abbassati o climatizzatore in auto

● Non cambiare terapie medicinali senza contattare il medico

● Ripararsi dal sole con occhiali e cappelli 



Fonte: [Senior Italia](#) [FederAnziani](#)

ANSA

