Viviamo Bene

BAMBINI E CALDO INTENSO

Consigli pratici

ATTENZIONE ALL'ESPOSIZIONE SOLARE

Evitare l'esposizione solare tra le 11 e le 16. Usare una crema solare adatta, indossare cappellino, occhiali da sole, vestiti leggeri, ampi e di colore chiaro.

AMBIENTE FRESCO

Arieggiare i locali durante la notte e il mattino presto. Tenere le finestre chiuse durante il giorno e proteggere gli ambienti dal sole. Non lasciare mai i bambini da soli in auto!

ATTIVITÀ FISICA NEL GIUSTO MOMENTO

Evitare gli sforzi intensi e prolungati nelle ore più calde della giornata.

IDRATAZIONE FREQUENTE

Bere acqua e bevande non zuccherate a intervalli regolari (almeno 1 litro al giorno), anche se non si ha sete.

CIBI LEGGERI

Consumare pasti e spuntini rinfrescanti (verdure, frutta, insalate, latticini).

RINFRESCARSI

Rinfrescare il corpo facendo docce o applicando panni umidi e freschi sulla fronte e sul collo.

SEGNALI DI PERICOLO PER IL COLPO DI CALORE

- febbre alta
- cute sudata, poi arrossata, calda e asciutta
- mal di testa
- nausea, vomito
- crampi muscolari
- spossatezza e sonnolenza
- stato confusionale

In presenza di uno o più sintomi qui indicati, contattare il pediatra o il pronto soccorso più vicino.

ti Dipartimento della sanità e della socialità

APSI Associazione Pediatri della Svizzera Italiana

Istituto pediatrico della Svizzera italiana EOC

www.ti.ch/canicola