

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.



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.



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.

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.

Non lasciare mai da soli i bambini in auto.

