



ESTATE TRANQUILLA IN RSA:

piccoli consigli per stare bene con il caldo



RINFRESCATI

- **Resta in ambienti freschi e ombreggiati:** il personale può aiutarti favorendo il ricambio d'aria aprendo le finestre la sera e al mattino, oscurandole, invece, durante le ore più calde con tende o tapparelle
- **Usa vestiti leggeri, comodi e in fibre naturali** (*cotone o lino*)
- **Evita sbalzi termici eccessivi tra interno ed esterno**, che possono causarti problemi respiratori o cardiovascolari



BEVI SPESSO E MANGIA LEGGERO

- **Acqua, tisane fresche o spremute:** chiedile anche se non hai sete
- **Evita bevande troppo fredde**
- **Il menù estivo prevede frutta, verdura e cibi facilmente digeribili**



PARLA SE NON TI SENTI BENE

Avverti subito il personale se ti senti stanco, sudato o confuso:
meglio una parola in più che una in meno!

Operatori e operatrici assicuratevi che gli ospiti bevano regolarmente, siano adeguatamente ventilati e ricevano pasti idonei.
Segnalate tempestivamente al personale sanitario qualsiasi situazione di criticità.



ESTATE IN SICUREZZA:

consigli utili per affrontare il caldo



ATTENZIONE AL CALDO

- **Evita di uscire nelle ore più calde** (dalle 11:00 alle 18:00)
- **Resta in ambienti freschi o climatizzati**
- **Arieggia la casa** al mattino e sera
- **Usa vestiti leggeri, comodi e in fibre naturali** (cotone o lino)
- **Fai docce fresche** più volte al giorno



BEVI SPESSO E MANGIA LEGGERO

- **Bevi almeno 1,5 litri d'acqua al giorno**, anche se non hai sete
- **Evita bevande alcoliche o troppo zuccherate**
- **Preferisci acqua, tisane fredde e spremute**
- **Mangia cibi leggeri e digeribili**, prediligendo frutta e verdura di stagione
- **Fai piccoli pasti più frequenti**



FARMACI E SALUTE

- **Conserva i farmaci in luoghi freschi e asciutti**
- **Non modificare dosaggi** senza chiedere al medico



PARLA SE NON TI SENTI BENE

- **Chiedi aiuto se ti senti debole o stanco**
- **Tieni contatti con familiari o vicini**

