Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ASST Monza

L'INFERMIERE *consiglia*

Come affrontare l'estate

1 ALIMENTAZIONE

- PASTI LEGGERI E FRAZIONATI
- AUMENTO CIBI LIQUIDI (FRULLATI, MINESTRE, ECC...)
- RIDURRE GRASSI E CONDIMENTI
- PREFERIRE FRUTTA E VERDURA

2 IDRATAZIONE

- BERE ALMENO 1,5/2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO
- EVITARE ALCOLICI E BEVANDE ZUCCHERATE, GASSATE O GHIACCIATE

3 MOVIMENTO

- ATTIVITÀ FISICA MODERATA
- EVITARE LE ORE PIÙ CALDE (DALLE 11 ALLE 17)

4 ABBIGLIAMENTO

- VESTIRSI CON ABITI LEGGERI (COTONE, LINO ...) COMODI E LARGHI
- COLORI CHIARI
- EVITARE DI UTILIZZARE INDUMENTI INTIMI SINTETICI
- UTILIZZARE CAPPELLINO, SPECIALMENTE SE CALVI E OCCHIALI DA SOLE
- APPLICARE CREMA SOLARE (ANTI - UVA e UVB) PRIMA DELL'ESPOSIZIONE: SCEGLIERE ADEGUATO LIVELLO DI PROTEZIONE IN BASE AL PROPRIO COLORE DI PELLE (FOTOTIPO)

5 AMBIENTE

- ARIA CONDIZIONATA TRA 24 C° E 26 C°
- EVITARE DI ORIENTARE IL FLUSSO D'ARIA CONTRO SE STESSI, SOPRATTUTTO SE TEMP. MAGGIORE DI 30 C°
- ARIEGGIARE LA CASA DOPO IL TRAMONTO, USARE TENDE E PERSIANE PER SCHERMARE IL SOLE

6 TERAPIA FARMACOLOGICA

- NON ESPORRE I FARMACI AL SOLE; CONSERVARLI IN LUOGHI FRESCHI E ASCIUTTI (leggere foglietto illustrativo)
- CONSERVARLI NELLE CONFEZIONI ORIGINALI
- VALUTARE CON IL PROPRIO MEDICO EVENTUALE MODIFICA DELLA TERAPIA DIURETICA E/O ANTIPERTENSIVA
- NON SOSPENDERE TERAPIA ANTIPERTENSIVA E/O DIURETICA SENZA PARERE DEL MEDICO