



# che caldo che fa!

consigli per sopportare meglio il caldo estivo

[www.ausl.pc.it](http://www.ausl.pc.it)

## ПРИВЫЧКИ

- Пригласить стариков иметь хорошие отношения с людей, предпочитать встречу на прохладные места или употреблять вентилятор.
- Сопровождать стариков на прогулку, советуем во время утра или после обеда когда не очень жарко.

Не советум погулять во время обеда от 11 до 17.

- Помните, что купание и душ тёплой водой помогает больше на снижение телесной температуры, чем других растворов.

## КОРМЛЕНИЕ

- Предлагать старикам что надо часто пить вода ( около 2 литры в день ) даже и без внутреннего стимула жажды.
- Не предлагать газированные, подсахаренные, холодные и особенно алкогольные напитки.
- Приготовить лёгкие блюда. Пригласить их кушать много фруктов и овощей.

## ОДЕЖДА

- Одевать удобные и лёгкие вещи яркого цвета естественной фибры, поставить шляпку если погует или находится под солнцем.

## ЛЕКАРСТВА

- Проверить правильное принятие лекарства.
- Посоветоваться с семеном врачом если нужно изменение лекарства.

## В ДОМЕ

- Упоробить тёмные занавески чтобы не зашёл солнце.
- Закрывать ставни во время жажды.
- Избегать на долга употребление печку или плитку которые могут перегреть домашний круг.
- Не оставаться без главных продуктов ( вода, разные пиши и фрукты )
- Если употребляется вентилятор, не направляйтесь в сторону старика.

## ВНИМАНИЕ

Если старик жалуется

- психическое расстройство
- головокружение, чувство неустойчивости
- головная боль
- проблемы дыхания
- грудные боли

Вызвать семеного врача.

**В постоянном риске старики у которых есть эти болезни:**

**Диабет, хронические бронхиты, гипертония, пациенты с психическими проблемми, сердечные заболевания.**

**Вспомните посмотреть по телевизию и слушать по радио прогноз погоды на предвидения волн жажды.**