

Rimanete Al Fresco A Darebin

# PERSONE SOPRA I 65 ANNI



the place to live

Le ondate di caldo sono lunghi periodi di caldo. Le ondate di caldo sono sempre più frequenti a causa dei cambiamenti climatici. Le ondate di caldo possono essere pericolose.

Invecchiando, corriamo un rischio maggiore di malattie legate al caldo, soprattutto se viviamo da soli, abbiamo patologie o prendiamo alcuni farmaci. I cambiamenti fisici avvengono man mano che invecchiamo e potremmo avere meno probabilità di notare che ci stiamo surriscaldando o disidratando e siamo meno capaci di rinfrescare il nostro corpo attraverso la sudorazione; alcuni farmaci possono persino peggiorare la situazione. Rivolgetevi al medico o farmacista per consigli sui medicinali che state assumendo. I seguenti suggerimenti possono essere d'aiuto:



Usate condizionatori e ventilatori impostati per rinfrescare, mettete un panno umido intorno al collo o mettete i piedi in una ciotola di acqua fresca.



Bevete molta acqua durante il giorno, anche se non avete sete e portate con voi una bottiglia d'acqua ovunque andate.



Scambia i pasti abbondanti con quelli più piccoli.  
Preparate pasti freschi, come le insalate, ed evitate di usare forni o fornelli quando fa caldo: possono rendere la vostra casa molto più calda.



Chiedete a un amico o un parente di venirvi a trovare due volte al giorno per verificare come state e se avete tutto il necessario per stare in salute con il caldo.



Registratevi al servizio gratuito Telecross REDi della Croce Rossa al numero 1800 188 071. I volontari addestrati della Croce Rossa chiamano gli anziani fino a tre volte al giorno per assicurare che stiano bene e che riescano a sopportare la stagione calda.



Una gita in uno spazio pubblico climatizzato, come una biblioteca, un cinema o un centro commerciale può darvi un po' di sollievo dal caldo. Le biblioteche di Darebin accolgono le persone che vogliono stare al fresco. Controllate la nostra mappa Keep Cool in Darebin sul nostro sito web per ulteriori informazioni ma cercate di evitare di uscire nelle ore più calde della giornata.

Se non vi sentite ancora bene, contattate una infermiera **Nurse on Call** al numero 1300 60 60 24 o in caso di emergenza chiama il numero 000.

Per ulteriori informazioni andate sul sito [darebin.vic.gov.au/heatwaves](http://darebin.vic.gov.au/heatwaves)

Si ringrazia il Dipartimento della Salute di South Australia per aver concesso il permesso di riutilizzare questi materiali.