

ERBORISTERIA MEDIOLANUM



# NEWSLETTER

Via Alessandro Volta, 7 - MILANO

Tel 02 6572882 - email [info@erboristeriamediolanum.it](mailto:info@erboristeriamediolanum.it)[www.erboristeriamediolanum.it](http://www.erboristeriamediolanum.it)

AGOSTO 2011

## Ecco le regole d'oro contro i rischi del caldo

Ecco le **regole d'oro** da seguire per non farsi vincere dalle temperature 'hot' della stagione estiva.

A dispensarle il ministero della Salute che in un **vademecum** riassume una lista di **"semplici e utili precauzioni"** da adottare nei giorni da bollino rosso e in generale in estate per "scongiurare il rischio di colpi di calore, o di altri malesseri collegati al caldo eccessivo".

In questi giorni, in vista delle ondate di caldo attese, i medici avranno a disposizione vademecum e opuscoli per preparare i loro assistiti all'impatto con l'afa.

- Non uscire di casa nelle ore più calde (dalle 11 alle 18).
- Bere almeno due litri d'acqua al giorno (anche quando non se ne avverte il bisogno), salvo diversa prescrizione del medico curante.
- Indossare indumenti leggeri, non aderenti, di fibre naturali, di colore chiaro; proteggere la testa dal sole diretto con un cappello e gli occhi con occhiali da sole.
- Durante le ore del giorno schermare le finestre esposte al sole diretto mediante tende oppure oscuranti esterni regolabili come, ad esempio, persiane o veneziane.
- Mantenere chiuse le finestre durante il giorno e aprirle di sera quando l'aria esterna è più fresca.
- Se necessario, abbassare la temperatura corporea con bagni e docce evitando però di utilizzare acqua troppo fredda e di bagnarsi subito dopo il rientro da ambienti molto caldi, perché è potenzialmente pericoloso per la salute.
- Se necessario, rinfrescare gli ambienti in cui si soggiorna con ventilatori o condizionatori, seguendo alcune regole. Non posizionare il ventilatore troppo vicino alla persona e non utilizzarlo in caso di temperature superiori ai 32 gradi e in ogni caso bere molta acqua per evitare il rischio di disidratazione. Se si usano i climatizzatori evitare di regolare la temperatura interna a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. La temperatura dell'ambiente domestico per il benessere fisiologico è 24-26 gradi, indossando abiti leggeri e in assenza di attività fisica intensa. Non accendere il forno e altri elettrodomestici (come scaldabagno o lavatrice) durante l'uso del climatizzatore, per evitare consumi energetici eccessivi.

- In auto usare tendine parasole; se si entra in una vettura che è rimasta a lungo sotto il sole, per prima cosa aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo e poi iniziare il viaggio con i finestrini aperti o il condizionatore acceso per abbassare la temperatura interna; evitare di lasciare anche per poco tempo persone o animali nell'auto chiusa in sosta, perché la temperatura all'interno dell'abitacolo si innalza rapidamente anche se la temperatura esterna non è particolarmente elevata e può causare anche un colpo di calore, specialmente nei bambini piccoli.

- Prestare particolare attenzione alla corretta conservazione domestica dei farmaci: leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni; conservarli lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta; durante la stagione estiva riporre in frigo i farmaci che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25-30 gradi; ricordare che luce, aria, umidità e sbalzi di temperatura possono deteriorare il prodotto prima del previsto. In caso di dubbio, consultare sempre il proprio farmacista.

Nella nota anche un appello alla vigilanza sulle persone più fragili: **"Il ministero invita a prestare sempre molta attenzione alle persone più vulnerabili che vivono in casa come bambini molto piccoli, anziani con malattie croniche, persone non autosufficienti e di prendersi cura dei vicini di casa anziani che vivono da soli. In caso di bisogno la prima persona da consultare è il proprio medico di famiglia o la guardia medica. Nei casi di emergenza chiamare prontamente il 118"**.

(Fonte: <http://www.adnkronos.com>).

### **Morsi da Meduse?**

Non strofinare la zona del corpo colpita. Pulire con urina o ammoniaca non serve. Non usare acqua dolce, favorisce il defluire del veleno lasciato dalla medusa.

E' invece utile usare un cartoncino rigido o una carta di pagamenti tipo carta di credito e farla scorrere sulla zona interessata per **far scivolare via ed eliminare i residui dei tentacoli della medusa** eventualmente rimasti.

**Sciaquare infine con acqua di mare**

**AUGURI A TUTTE DI SERENE VACANZE!**

***Gabriellina***

ERBORISTERIA OFFICINALE MEDIOLANUM

Via Volta 7, 20121 - MILANO  
(30m MM2 Verde Fermata MOSCOVA)  
Tel. 02 6572882

### **PASSAPAROLA**

Se pensi di fare cosa gradita, fai conoscere il nostro sito a persone che ritieni possano essere interessate. Grazie

sito: <http://www.erboristeriamediolanum.it>

Ottimizzato per:  
cellulari,smartphone,Blackberry,iPhone,iPad,Tablet,ecc.

Gentile cliente, riceve questa mail grazie alla sua adesione ricevuta nel nostro punto vendita in Via A. Volta 7 Milano (legge 675/96). Quabra non intenda ricevere altre comunicazioni, può recedere alla sottoscrizione contattandoci all'indirizzo [info@erboristeriamediolanum.it](mailto:info@erboristeriamediolanum.it) o telefonicamente.