

# Caldo e diabete

## Rimanere freschi per stare in salute!

**Il caldo può mettere a rischio la salute.**

Quando si soffre di diabete ci sono alcuni rischi in più; quindi, stare al fresco può aiutare a stare in salute.

### Consigli per stare in salute quando fa caldo:

- ✓ **Bevi abbastanza acqua** durante il giorno per mantenere l'idratazione.
- ✓ **Evita di uscire** durante le ore più calde della giornata.
- ✓ Quando esci, indossa sempre **calzature chiuse** per proteggere i piedi dalle scottature.
- ✓ **Mantieni la casa al fresco** usando aria condizionata o ventilatori, e chiudendo persiane e tende.
- ✓ Se devi **monitorare la glicemia**, controllala regolarmente, o più spesso se non ti senti bene.
- ✓ Tieni i **farmaci e i dispositivi per il monitoraggio della glicemia** al riparo dal calore. L'etichetta dei farmaci indica come conservarli in modo sicuro.
- ✓ Se utilizzi un **microinfusore di insulina o un sistema di monitoraggio continuo del glucosio**, chiedi al tuo diabetologo come utilizzarli in modo sicuro quando fa caldo.
- ✓ **Prepara un piano d'azione per i giorni in cui stai male.** Utilizza questo piano in caso di malessere o di sintomi legati ad una malattia.
- ✓ Se sei a **rischio di ipoglicemia**, cioè quando i valori di glucosio nel sangue sono bassi, porta sempre con te un trattamento per l'ipoglicemia.
- ✓ **Tieni in casa** cibo, farmaci e scorte per il diabete a sufficienza, in modo da non dover uscire se fa caldo.
- ✓ **Tieniti in contatto con familiari e amici** e chiama qualcuno se stai male.
- ✓ **Rivolgiti al medico o al diabetologo** per sapere come comportarti durante la stagione calda.

#### Per saperne di più

Visita [ndss.com.au/hotweather](https://ndss.com.au/hotweather) o chiama la linea di assistenza dell'NDSS al numero **1800 637 700**. Guarda un video sul caldo e diabete scansionando il codice QR.

