*Translate the following text into English. At the end of your translation, include a brief note indicating relevant translation issues (e.g. text type and intention, specific language elements, register, translation approach, etc.) and your proposed solutions, using examples from the source and/or target texts to support your comments.*

# Raccomandazioni per proteggersi dal caldo

Anziani

Quando le temperature sono elevate, è importante rivolgere particolare attenzione agli anziani con patologie croniche e a coloro che assumono dei farmaci. Tali soggetti devono osservare alcune linee guida suggerite dal Ministero della Salute, ovvero devono:

* consultare il proprio medico di fiducia per un’eventuale modifica della propria terapia oppure della frequenza dei controlli clinici e di laboratorio da effettuare.
* segnalare al medico qualsiasi forma di malessere nel corso della terapia farmacologica;
* non sospendere di propria iniziativa la terapia in corso.

L’abbigliamento

Indossa abiti leggeri, evita capi aderenti. Prediligi le fibre naturali per favorire un miglior assorbimento del sudore e consentire la traspirazione cutanea. Raccomandazioni che valgono sia in casa che all’aperto.

Se devi **uscire nelle ore più calde**, ricorda di proteggere:

* gli occhi indossando occhiali da sole;
* il capo usando un cappello di colore chiaro;
* la pelle spalmando creme solari ad alto fattore protettivo.

L’installazione dei condizionatori

Per **proteggerti dal caldo** puoi ricorrere all’installazione di un impianto di aria condizionata. In tal caso, ricorda di adottare alcuni accorgimenti nell’uso del condizionatore per evitare conseguenze sulla salute ed eccessivi consumi energetici; in particolare:

* usalo nelle giornate con condizioni climatiche a rischio;
* provvedi alla manutenzione e alla pulizia regolare dei filtri;
* evita l’uso contemporaneo di elettrodomestici che producono calore e consumo di energia.