

Caldo africano? 10 regole per proteggere anziani e persone fragili

NS nonsapeviche.com/2022/06/20/caldo-africano-10-regole-per-proteggere-anziani-e-persone-fragili

Francesca Guglielmino

20 giugno 2022

Il caldo è già arrivato da qualche settimana ma l'inaugurazione dell'estate sarà caratterizzata da un caldo africano, ecco di seguito 10 consigli su come difendersi dalle alte temperature importanti soprattutto per le persone fragili.

La tanto desiderata estate è finalmente arrivata, ma insieme a lei anche le alte temperature e tutti gli allarmismi del caso. In particolar modo, a destare preoccupazione troviamo le conseguenze del caldo africano previsto per i prossimi giorni e sul quale si sono espressi anche gli esperti.



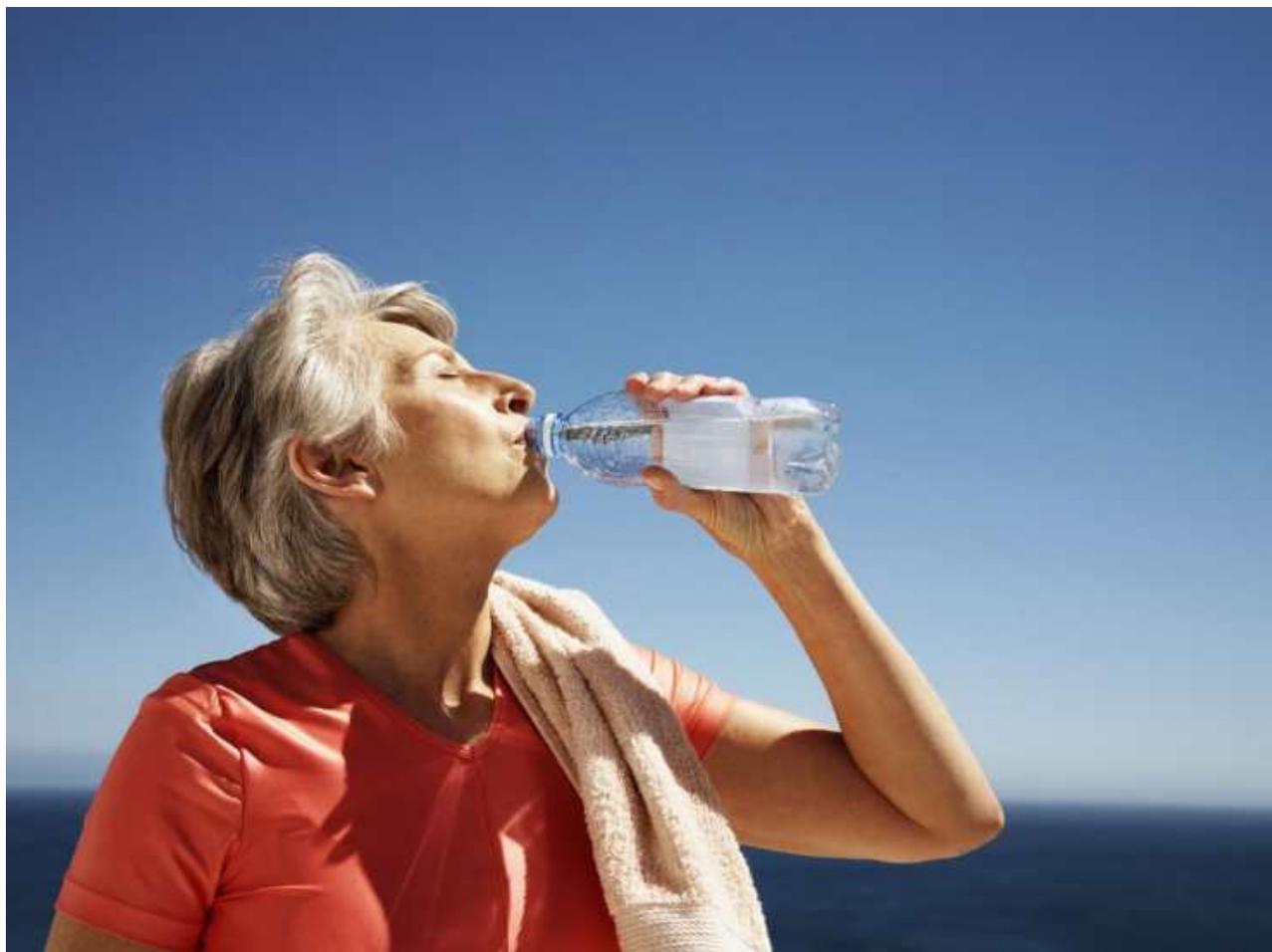
In particolar modo, numerosi medici hanno deciso di intervenire e fornire nuovi consigli su come evitare malesseri durante queste lunghe giornate in cui sono previste altissime temperature.

PUBBLICITÀ

In arrivo il caldo africano

Ebbene sì, nel corso delle ultime ore sono state diffuse le nuove e preoccupanti previsioni metereologiche per i prossimi giorni durante i quali è **previsto un innalzamento repentino delle temperature**, tanto da annunciare un torrido caldo africano.

Secondo quanto reso noto dai vari organi di stampa sembrerebbe che **nei prossimi giorni a destare preoccupazione saranno temperature che potranno andare ben oltre i 40 gradi** e quindi mettere in seria difficoltà la persona e in particolar modo gli **anziani**, qualora non dovessero eseguire alcune semplici regole per provvedere alla salute personale e, quindi, alla costante idratazione durante queste difficili giornate.



10 regole per proteggere le persone fragili dal caldo

Recentemente è stato diffuso un nuovo **Decalogo salva-vita di Senior Italia FederAnziani**, attraverso il quale raccomanda alle famiglie una particolare attenzione per le persone fragili in casa in vista del caldo africano che interesserà l'Italia. **Ecco di seguito le 10 regole da seguire:**

- 1- rimanere a casa durante le ore più calde che vanno dalle 12 alle 17:00 del pomeriggio
- 2- bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, insieme ad alcune bevande zuccherate che possano aiutarci e darci energia, al tempo stesso evitare di eccedere con i caffè e caffè freddo
- 3- evitare di esporsi costantemente al sole e mentre si in giro proteggere il capo con un berretto
- 4- arieggiare costantemente l'ambiente senza esporsi a ventilazione diretta
- 5- indossare vestiti realizzati con tessuti leggeri
- 6- Fare impacchi con acqua fredda per abbassare la temperatura corporea



7- non interrompere le terapie mediche, ma in caso consultarsi con il proprio medico qualora si riscontra una qualsiasi difficoltà durante il quotidiano

8- evitare di restare troppo a lungo all'interno delle automobili parcheggiate al sole

9- prestare molta attenzione all'alimentazione che deve essere ricca di alimenti che permettano al corpo di integrare tutte le vitamine di cui ha bisogno durante le giornate di caldo torrido

10- usare dov'è possibile integratori che aiutino a ristabilire i sali minerali.