

CATANIATODAY

SOCIAL

Senior Italia FederAnziani - Il decalogo 'anti-caldo'

Il Presidente Messina: "Evitiamo il bollettino di guerra a cui siamo abituati. Mettiamo tutti in pratica le dieci regole salva-vita"



Il caldo che sta caratterizzando praticamente tutta Italia in questa estate 2022 non si arresta e non si arresterà nemmeno nei prossimi giorni.

Le alte temperature, come noto, quando toccano picchi elevati, sono eccessivamente rischiose per persone anziane e fragili.

Per questo motivo la Senior Italia FederAnziani ribadisce di non abbandonare in alcun modo queste persone e seguire una serie di regole-salva vita.

1. Ore più calde - Non uscire per nessun motivo dalle ore 12.00 alle ore 17.00. Stare all'ombra o in ambienti ventilati ed evitare qualunque tipo di attività fisica

2 e 3. Idratazione ed alimentazione - Bisogna bere, anche senza stimolo della sete, almeno 1,5 litri di acqua al giorno (moderare utilizzo di bibite gassate, zuccherate,

alcoliche o ricche di caffeina); mangiare tanta frutta fresca e verdure colorate, evitare cibi fritti e grassi

4 e 5. Arieggiare e ripararsi dal sole - Garantire il ricambio d'aria in casa aprendo le finestre la mattina presto e la notte; esporsi il meno possibile al sole e quando lo si fa utilizzare cappello ed occhiali da sole; proteggere sempre la pelle con creme solari

6. Rinfrescarsi spesso - Bagnarsi spesso il viso con braccia ed acqua fresca, effettuare docce e bagni ma senza eccessivi sbalzi di temperatura

7. Auto al sole - Non entrare subito in macchina quando è parcheggiata al sole, ma aprire gli abitacoli per fare arieggiare. Viaggiare sempre con finestrini abbassati e climatizzatore.

8. Terapia - Leggere con attenzione le modalità di conservazione dei farmaci ed a meno che non sia il medico ad indicarlo espressamente non modificare a causa delle temperature le terapie alle quali ci si sta sottoponendo.

9. Vacanze - Prediligere passeggiate e vacanze in zone collinari.

10. Vestirsi leggeri - All'aperto, ma anche in casa, vestirsi leggeri scegliendo tessuti adatti alla stagione come il lino. Sono sempre da preferire i colori chiari.

© Riproduzione riservata

