



# MATALUNI

Corso Umberto I, 274  
84013 Cava de' Tirreni



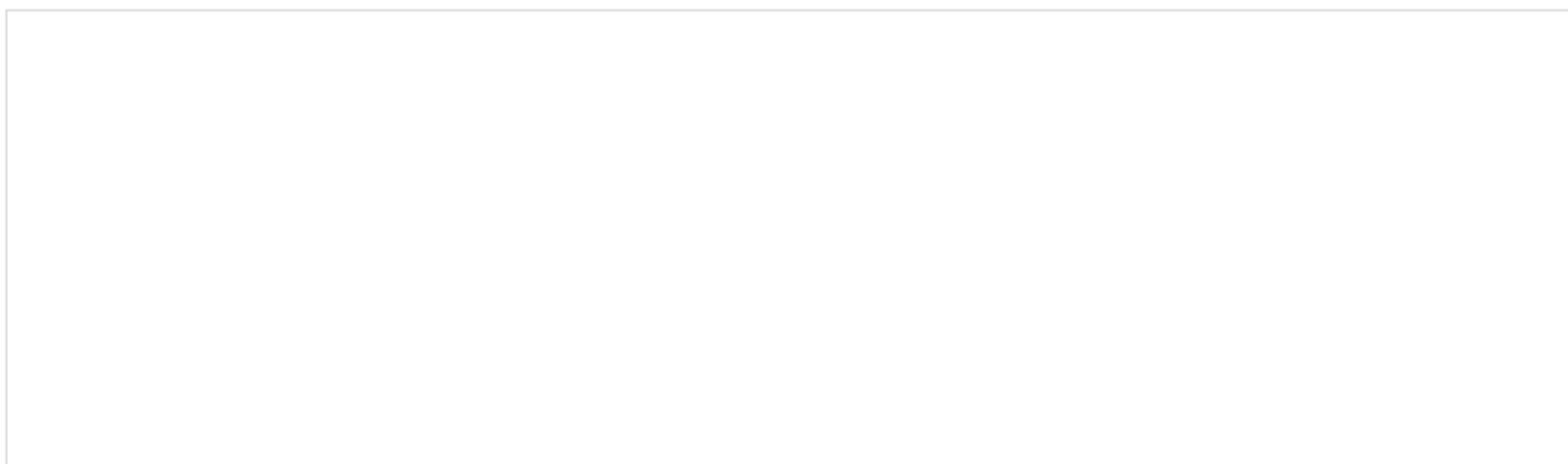

**MATALUNI**  
GIOIELLI  
c.so Umberto I, 274 - Cava de' Tirreni  
 3299558732

**ilCORRIERINO**  
*on line*



## Energieperilsarno.it

Dove l'impegno trasforma il territorio  
→ [Visita il portale e partecipa alla rinascita](#)



> **IL DECALOGO**

## Estate di fuoco, è allarme anziani e fragili

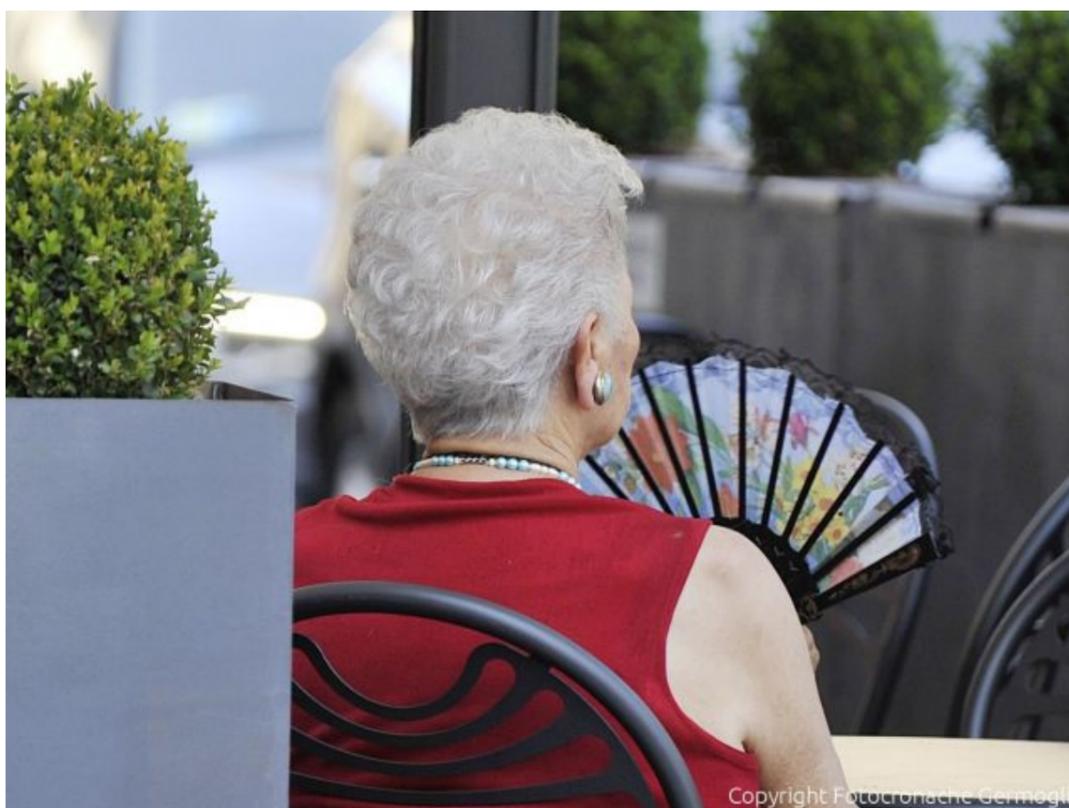
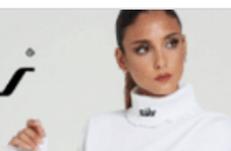
Il decalogo di FederAnziani per proteggerle queste categorie dai rischi delle ondate di calore

di **Red**

SEGUICI SU



### paridas



Copyright Fotocronache Gernegli

**CORRIERINO** tv

### Carabinieri in costume per i

#### **Carabinieri in costume per i controlli**

Operazione dei Carabinieri controlli su tutti i lidi della penisola sorrentina.

 Privacy



L'estate di fuoco che stiamo vivendo, una delle più caldedi sempre, sta mettendo a serio rischio le persone anziane e quelle fragili. Ecco che allora FederAnziani ha messo a punto un decalogo, dieci regole salva-vita, pensato appositamente queste due categorie-

### *Le 10 regole suggerite*

#### **Non uscire nelle ore più calde.**

Si consiglia di restare a casa dalle 12.00 alle 17.00, le ore più calde della giornata. Stare all'ombra oppure in ambienti ventilati. Evitare anche attività fisica in questo arco di orario.

#### **Tanta idratazione.**

Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Cercare di bere anche in assenza dello stimolo della sete. Moderare l'assunzione di bibite gassate, zuccherate, alcoliche o ricche di caffeina.

#### **Alimentazione fresca e leggera.**

Mangiare tanta frutta fresca di stagione e verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattughe. Evitare cibi fritti e/o grassi.

#### **Arieggiare spesso.**

Aprire le finestre al mattino presto e la notte, così da permettere il necessario ricambio d'aria.

#### **Ripararsi dal sole.**

Esporsi il meno possibile al sole, consigliato l'utilizzo di occhiali da sole e cappelli. Proteggere la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.

#### **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.

#### **Rinfrescarsi spesso.**

Docce o bagni tiepidi, senza esagerare con gli sbalzi di temperatura. Bagnarsi spesso viso e braccia con acqua fresca.

Try I

#### **📺 Selvaggi Tenerife**

Benny e Genny 2 giovani uomini, italiani nel mondo, nello specifico si occupano di turismo, sono diventati un punto di riferimento soprattutto degli italiani a tenerife,

#### **📺 I giovani avvocati della sezione di Torre Annunziata: "Siamo una realtà in continua crescita".**

CDR regionale ed evento per i 10 anni della sezione AIGA a Marina di Stabia. Una serata per regalarsi un momento per stare insieme in un modo diverso dopo un anno intenso di lavoro. I giovani avvocati di Torre Annunziata rinnovano un appuntamento che orma

» [VAI ALLA SEZIONE VIDEO](#)



**... i tuoi compagni di viaggio !**

CASTELLAMMARE - C.so Vitt. Emanuele, 79  
Tel: 081.19217353 info@marcaptravel.com



ilcorrierino.com  
56.221 follower

Segui la Pagina

Se è 10€ con chiamata da rete fissa

Condividi

*Divertitevi,  
al resto pensiamo noi*



#### **FOTOGALLERY**

