



MATALUNI

Corso Umberto I, 274
84013 Cava de' Tirreni



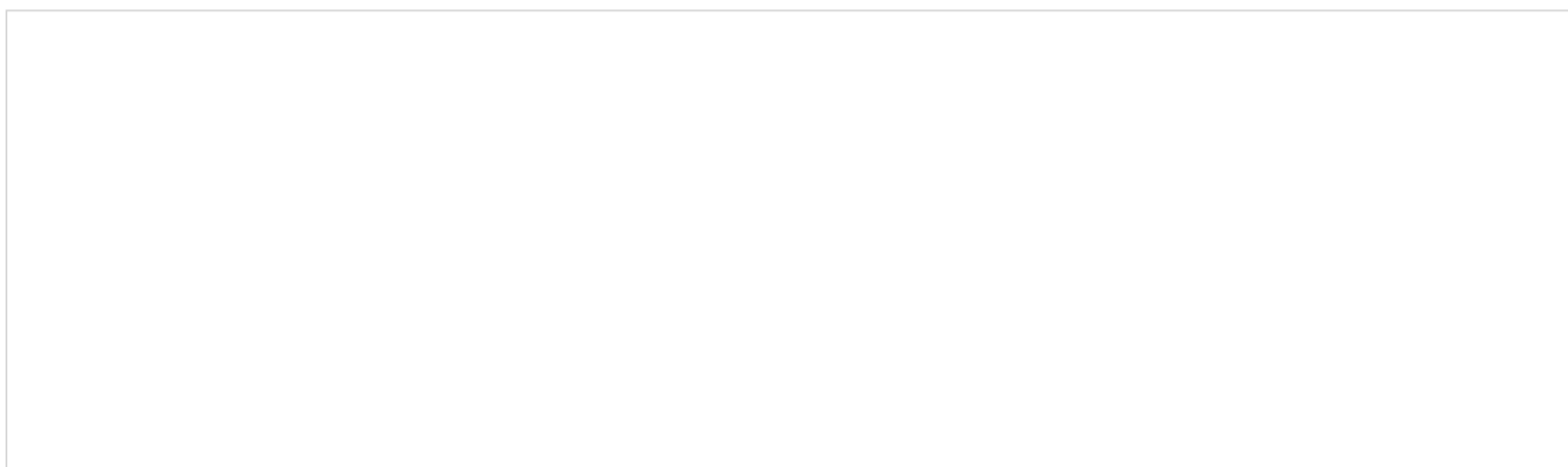

MATALUNI
GIOIELLI
c.so Umberto I, 274 - Cava de' Tirreni
 3299558732

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

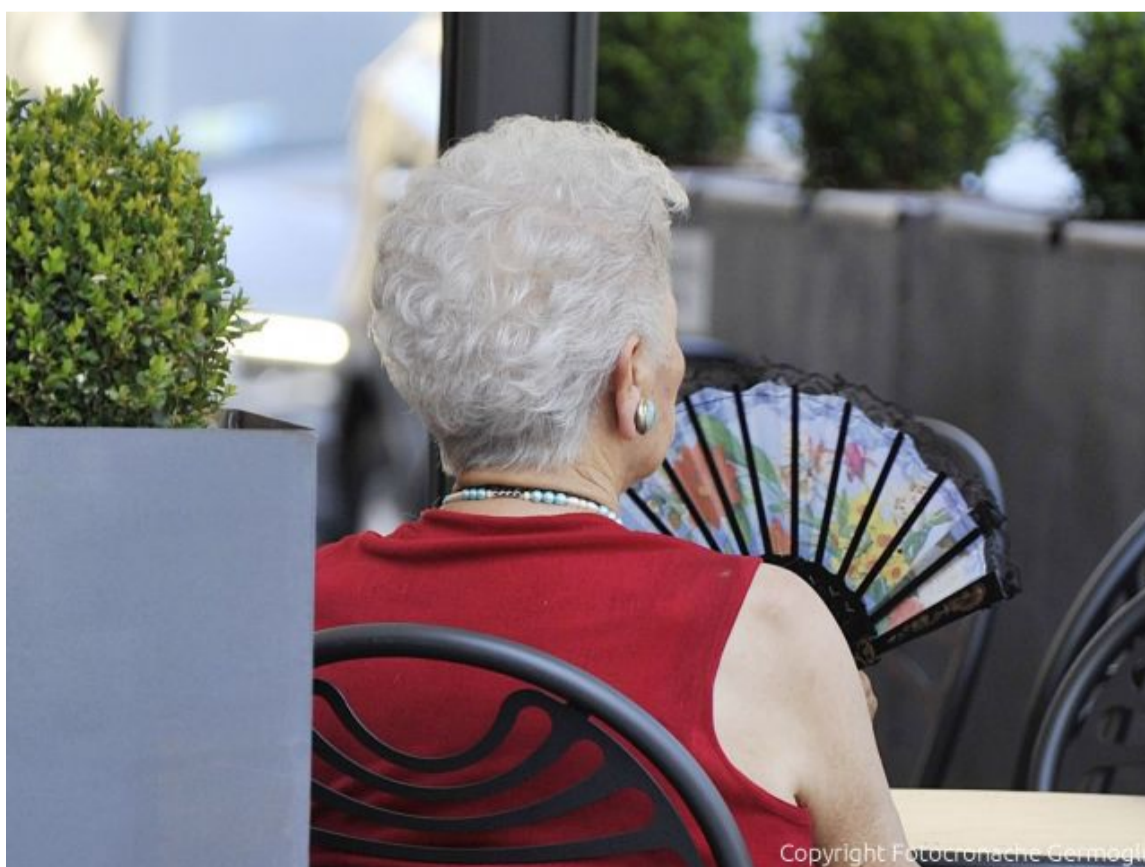
Il decalogo di FederAnziani per proteggerle queste categorie dai rischi delle ondate di calore

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

