

< ITALY 3/8/2022, 05:43:38

This article was added by the user . TheWorldNews is not responsible for the content of the platform.

Hot: FederAnziani, "Evita segnali bellici, 10 regole che ti salveranno la vita"



Hot: FederAnziani, "Evita i segnali di guerra, 10 regole che salveranno vite"

Salute

Roma, 2 agosto. (Adnkronos Salute) - E' un'estate di fuoco inarrestabile. Dopo una breve pausa, questa settimana le temperature tornano a livelli molto elevati. Questo è molto pericoloso per gli anziani e gli infermi. Si ripete Feder Anziani senior italiano.

Un anticiclone nordafricano si concentrerà in modo più definitivo in Italia da metà settimana, aumentando ulteriormente le temperature e dando inizio a una nuova ondata di caldo. Masse d'aria calda avvolgeranno ancora una volta tutta l'Italia,

con temperature che si avvicineranno nuovamente ai 40 gradi Celsius. Il sistema di rilevamento delle ondate di calore del Ministero della Salute italiano consiglia all'alto funzionario italiano Feder Anziani di "consultare costantemente per tenersi aggiornato sulle condizioni climatiche del proprio territorio. Recentemente, diverse città contrassegnate con un adesivo rosso o ad altissimo rischio" Riferimento a temperatura".

E allora? "Invito iniziale - afferma Roberto Messina, Presidente Senior Italian Feder Anziani - rivolto ad anziani e infermi: seguire attentamente il manuale di prevenzione del colpo di calore e non sottovalutare l'importanza di queste regole. Proteggersi dai rischi del caldo significa prendersi cura di sé stessi e le persone care che ti vogliono bene, quindi prima di tutto senso di responsabilità».

«Ma il secondo appello - prosegue Messina - è rivolto proprio alle famiglie dei nonni, agli amici, ai vicini, e alla comunità in generale. Rimani vicino ora, perché il pericolo è spesso difficile da notare." , tieniti in contatto per telefono o videochiamata per non perderlo di vista. A causa dell'indebolimento dei recettori della sete con l'età, il rischio di disidratazione triplica nelle persone anziane, ed è importante rimanere in contatto con persone così sensibili. L'adesione al trattamento è uno scudo contro le ondate di calore, così come il rischio di non aderire in tempo al trattamento."

" Insomma - dice - la solitudine è ciò che noi non li abbandoniamo e aiutiamoli a proteggersi in questo momento perché è il rischio più grande che devono combattere. e non farlo con queste 'biblioteche viventi' che sono cari anziani che hanno da offrire alla nostra comunità'.

Senior Italy Here • La protezione contro il freddo secondo Feder Anziani: 1) Non uscire nelle ore più calde. Stare in un posto buono ed evitare l'attività fisica durante questo periodo; 2) Bere molta acqua o mezzo litro d'acqua al giorno. Cerca di bere anche se non hai sete. Modera l'assunzione di bevande gassate, zuccherate, alcoliche e contenenti caffeina.

3) Alimentazione fresca e leggera. Mangia molta frutta fresca di stagione e verdure colorate come peperoni, pomodori, carote e lattuga. Evita cibi fritti o grassi. 4) Ventilare frequentemente. Aprire le finestre al mattino presto e alla sera per consentire il necessario ricambio d'aria. 5) Tieniti al riparo dal sole. Evitare il più possibile l'esposizione al sole. Si consigliano occhiali da sole e un cappello. Proteggi la tua pelle dal sole con una crema solare ad alto fattore protettivo.

Di nuovo: 6) Vestirsi leggermente. Scegli un tessuto che corrisponda alla stagione, come il lino, e indossalo con leggerezza sia a casa che all'aperto. I colori vivaci sono sempre preferiti. 7) Rinfresca spesso. Una doccia o un bagno tiepido senza esagerare con gli sbalzi di temperatura. Lavati spesso il viso e le braccia con acqua dolce. 8) Non parcheggiare l'auto al sole. Non salire immediatamente in un'auto parcheggiata alla luce diretta del sole. Aprire la portiera e ventilare l'interno dell'auto. Viaggia con i finestrini chiusi e il condizionatore acceso. 9) Non modificare il trattamento. Non modificare il trattamento per nessun motivo. Chiamare il medico se necessario. Leggere attentamente le istruzioni per la conservazione del medicinale. 10) Scegli una zona fresca per le vacanze. Preferisce le vacanze in zone collinari. Il luogo perfetto per sfuggire al caldo della città.

I più letti

In evidenza

potrebbe interessare