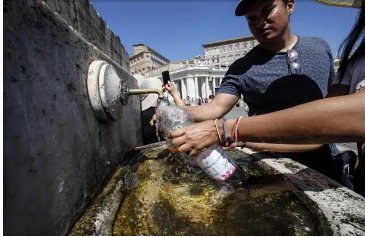


## CALDO, IL DECALOGO PER ANZIANI E FRAGILI



L'estate non è ancora iniziata, ma sul fronte caldo è già allarme. Dopo una breve tregua, da venerdì di questa settimana gli esperti prevedono una vera e propria fiammata africana che porterà nel nostro paese punte di 38-40 gradi. E con l'allerta per le ondate di calore, iniziate quest'anno così precocemente, comincia per i cittadini anziani e fragili la stagione più difficile, quella in cui le condizioni climatiche possono rappresentare un grave pericolo per la salute, e per la vita, spesso sottovalutato. E, troppo spesso, com'è successo negli anni scorsi, il conto è quello di un vero e proprio bollettino di guerra, una strage che si doveva prevenire. È per questo che Senior Italia FederAnziani, la federazione della terza età, lancia l'allarme e diffonde il suo Decalogo anti caldo, pensato per proteggere i nostri nonni: non bisogna abbassare la guardia e seguire queste regole fondamentali per evitare il terribile bollettino di morti a cui siamo tristemente abituati.

Il Ministero della Salute ha già attivato, come ogni anno, il suo sistema di rilevazione delle ondate di calore per tenere i cittadini aggiornati sulle giornate ad alto rischio. Ecco il link per consultarlo:

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/bollettiniCaldo.jsp?lingua=italiano&id=4542&area=emergenzaCaldo&menu=vuoto>

È fondamentale per la sicurezza di tutte le persone più vulnerabili, monitorare costantemente il bollettino del Ministero per essere aggiornati sulla situazione nella propria città. Il primo consiglio è quindi quello di consultare quotidianamente il bollettino e correre ai ripari con le dovute accortezze nel caso di giornate a rischio. E affidarsi ai consigli del Decalogo salva-vita di Senior Italia FederAnziani, ovvero:

- Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.**
- Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, in modo da reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o tè.**
- Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.**
- Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta.**
- Tenere il capo riparato dal sole.**
- Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.**
- Non esporsi al sole in modo prolungato. Se, in seguito a un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa, fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea.**
- Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole**
- Non interrompere le terapie mediche, né sostituire i farmaci che si assumono abitualmente, di propria iniziativa. Consultare sempre il medico per ogni eventuale modifica delle cure che si stanno seguendo.**
- Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.**

E infine, l'undicesima e non meno importante regola rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti dei nostri insostituibili 'nonni': "Non lasciateli soli!", è l'invito del Presidente Senior Italia FederAnziani Roberto Messina: "State vicino ai nostri senior. Questo è un appello sempre valido, ma ancor di più nei momenti più difficili, come in questo periodo dell'anno in cui l'allerta caldo costituisce un drammatico rischio per la loro salute". (21 giu - deg)

(© 9Colonne - citare la fonte)

### Italiani nel

#### NOVE COLONNE ATG

- MADE IN ITALY, IL CC PROSCIUTTO TOSCANYORK (2)
- MADE IN ITALY, IL CC PROSCIUTTO TOSCANYORK (1)
- EDICOLA EMIGRAZIO ADDIO AD EX PRESIDENTE AD ADELAIDE
- CITTA' DEL MESSICO LA NUOVA AMBASCIATA

#### NOVE COLONNE ATG /

- Ultimo numero
- Archivio notiziario



#### GLI ALFIERI DEL MADE IN ITALY Le eccellenze italiane



#### PROTAGONISTI