

<https://corrieredellumbria.corr.it/>

Meteo, in arrivo il caldo africano: occhio ai colpi di calore per gli anziani e i fragili. Cosa fare



L'**estate** è ormai arrivata e gli esperti prevedono che presto si percepirà la fiammata del caldo africano anche in **Italia** con punte di 38 - 40 gradi. Cresce la preoccupazione per gli **anziani** e i **cittadini più fragili**, per i quali i colpi di calore possono rappresentare un vero e proprio pericolo per la salute che non va assolutamente sottovalutato. **Senior Italia FederAnziani**, la federazione della terza età, ha lanciato l'allarme per il loro benessere e diffuso il decalogo pensato per i nostri cari nonni.

Consigli

Il primo consiglio è quello di consultare quotidianamente il bollettino del **Ministero** per essere aggiornati sulla situazione. Evitare di uscire nelle **ore più calde** del giorno, solitamente dalle 12 alle 17. **Bere** tanto, almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, per reintegrare liquidi e sali minerali. Evitare quindi alcolici, bevande gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè e tè. Quanto al **cibo**, consumare pasti leggeri prediligendo pasta, frutta, verdura e gelati alla frutta. Arieggiare la stanza con un ventilatore o un condizionatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta. Indossare abiti leggeri, di colore chiaro e con tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria. Ripararsi dal sole utilizzando un cappello con visiera. Per le vacanze, è consigliabile andare in località collinari o termali. Qualora si stesse eccessivamente esposti al sole, fare **impacchi con acqua fresca** per abbassare la temperatura corporea. E ancora: non restare all'interno di automobili parcheggiate al sole. Infine, **FederAnziani** si rivolge agli amici, ai nipoti, ai figli e a chiunque abbia a cuore gli anziani: "Non lasciateli soli! Chiamateli al telefono, non vi stancate di chiedere se hanno bisogno di qualcosa dato che non dovrebbero lasciare la casa a causa del troppo caldo. Provvedete voi ai loro bisogni essenziali".