

## Allarme caldo africano: il decalogo salva-vita per pazienti anziani e fragili

L'estate è appena iniziata e sul fronte caldo è già allarme, con previsioni nel nostro paese di temperature di 38-40 gradi. 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. Per questo 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. Il Ministero della Salute ha già attivato, come ogni anno, il suo sistema di rilevazione delle ondate di calore per tenere i cittadini aggiornati. Ecco il link per consultarlo: <https://www.salute.gov.it/portale/caldo/bollettiniCaldo.jsplingua=italiano&id=4542&area=emergenzaCaldo&menu=vuoto>.

Di seguito il Decalogo salva-vita di Senior Italia FederAnziani:

- 1) Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.
- 2) 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.
- 3) Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.
- 4) Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta.
- 5) Tenere il capo riparato dal sole.
- 6) Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.
- 7) 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.
- 8) Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole.

9) 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.

10) Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.

L'11a regola rivolta a familiari, amici, figli, nipoti dei nostri insostituibili 'nonni': "Non lasciateli soli!" E' l'invito del **Presidente Senior Italia FederAnziani Roberto Messina**: <State vicini ai nostri senior: un appello sempre valido, soprattutto nei momenti più difficili, come in questo periodo dell'anno in cui l'allerta caldo costituisce un drammatico rischio per la loro salute. La solitudine è la prima piaga da combattere, ancor più in un momento, dopo questi due anni di pandemia, in cui proprio la solitudine ha rappresentato, insieme al Covid, la paura maggiore. Chiamateli al telefono e con gli strumenti digitali a disposizione. Anche una videochiamata può essere un segno di vicinanza importante: i nostri nonni in molti casi hanno imparato ad usare gli strumenti digitali pur di restare in contatto coi loro familiari. E provvedete ai loro bisogni essenziali, ogni volta che per loro non è possibile farlo da soli. Ricordategli di seguire le loro terapie, perché interromperle o modificarle, senza il parere del medico, può avere serie conseguenze. E se è possibile, portateli in vacanza con voi!>. Scarica il decalogo anti-caldo di Senior Italia FederAnziani: <https://www.senioritalia.it/il-decalogo-anti-caldo-di-senior-italia-federanziani/>