

# Ondata di caldo africano in arrivo, i consigli per proteggere anziani e fragili

 [tg24.sky.it/salute-e-benessere/2023/06/21/caldo-africano-anziani](https://tg24.sky.it/salute-e-benessere/2023/06/21/caldo-africano-anziani)

Evitare di uscire le durante le ore più calde della giornata, bere molto e mangiare frutta e verdura. Sono alcune delle indicazioni utili per affrontare le ondate di caldo, attese con l'arrivo dell'estate, e che potrebbero causare rischi per la salute soprattutto nelle persone più fragili

Con l'arrivo dell'estate arrivano anche le prime **ondate di caldo** che provocheranno un **rialzo significativo delle temperature**. Per far fronte alle possibili criticità causate da questa situazione che, con picchi elevati potrebbero causare rischi per la **salute delle persone fragili**, Senior Italia FederAnziani ha stilato un elenco di consigli utili. Ecco quali sono

Una delle prime raccomandazioni è quella di **non uscire nelle ore più calde della giornata**, nella fascia oraria **tra le 12 e le 17. Consigliabile, poi**, evitare anche l'attività fisica in questi orari in cui il clima è più torrido. E quando si esce di casa è bene scegliere aree all'ombra e ambienti, possibilmente, ventilati

Se si esce di casa e ci si espone al sole è **consigliato utilizzare delle protezioni** come occhiali da sole, cappelli e creme solari

Quando si viaggia **in auto con temperature elevate** è utile prendere degli accorgimenti, tra cui tenere i **finestrini del veicolo abbassati** oppure utilizzare il **climatizzatore**. Per quanto possibile, poi, è sempre meglio evitare di restare in auto in sosta sotto il sole troppo a lungo

È molto importante, nei periodi più caldi, **mantenere una corretta idratazione**. È consigliato bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, facendolo anche senza lo stimolo della sete

[Indice di vivibilità climatica, le città italiane con il clima migliore. LA CLASSIFICA](#)

Oltre a bere acqua è utile seguire **un'alimentazione a base di frutta fresca e verdure** (peperoni, pomodori, carote e lattughe) ed evitare cibi fritti e grassi

Quando si sta **in casa, o in un luogo chiuso**, è utile **aprire le finestre al mattino presto e la notte**, per consentire il ricambio d'aria. Nelle ore più calde, invece, si consiglia di **utilizzare ventilatori o condizionatori** per tenere la temperatura dell'ambiente quanto più fresca possibile

Con il forte caldo gli esperti raccomandano quindi di **utilizzare vestiti leggeri**, sia in casa sia all'aperto, preferibilmente in tessuti come il lino e, se possibile, prediligendo i colori chiari

**Per chi assume farmaci, terapie o segue delle cure**, il consiglio è quello di **non cambiare le modalità di assunzione della terapia** per nessun motivo e di **contattare il proprio medico** per qualunque evenienza. Importante è anche conservare i farmaci in maniera adeguata

Estate, rischio caldo record nel 2023-2024, per il ritorno di El Niño

Un'ultima raccomandazione riguarda i **viaggi vacanza**. In questi casi è utile prediligere un periodo di relax in zone collinari, o comunque più fresche per **evitare l'afa delle città e dei grandi centri abitati**