

UN VADEMECUM PER GLI OVER 65, PRENDITI CURA DI TE!!!

Roma, 10 marzo 2021 – seguire degli stili di vita sani, idratarsi in modo adeguato, evitare gli sbalzi di temperatura, vivere in un ambiente salutare ed eseguire le vaccinazioni necessarie. Sono alcuni dei consigli contenuti nel vademecum messo a punto da Senior Italia Federanziani per orientare gli over 65 aiutandoli a prendersi cura della propria salute anche in quest'ultimo scorcio di inverno, per prevenire raffreddure e influenze. L'attenzione alla salute delle vie respiratorie è infatti fondamentale per gli over 65, soprattutto per coloro che soffrono di patologie croniche come BPCO, diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione, angina pectoris o malattie tiroidee. Per questo la Federazione della terza età ha voluto lanciare una campagna di sensibilizzazione che invita a seguire alcune precauzioni

IMPORTANTI OLTRE ALLE FONDAMENTALI REGOLE DI PREVENZIONE DEL COVID 19.

«I CAMBI DI STAGIONE POSSONO ESSERE PARTICOLARMENTE INSIDIOSI PER LE VIE RESPIRATORIE SOPRATTUTTO QUANDO CI SONO BRUSCHI CAMBI DI TEMPERATURA – Afferma IL PROF MARIO POLVERINO, SOVRINTENDENTE EMERGENZA COVID ASL SALERNO, PRESIDENTE CENTRO STUDI SOCIETÀ ITALIANA DI PNEUMOLOGIA - PER LE PERSONE CON PIÙ DI Sessantacinque anni è importante tutelare la propria salute, facendo regolari controlli e seguendo in ogni stagione alcuni specifici accorgimenti. In particolare, ora che l'inverno volge al termine, si rischia di farsi trarre in inganno dai primi raggi primaverili e di incorrere in infreddature e influenze che possono essere problematiche soprattutto per chi è affetto da patologie croniche».

I CONSIGLI DEL VADEMECUM SONO RIVOLTI AGLI OVER 65 ma anche ai caregiver che si prendono cura degli anziani più fragili e propongono una serie di raccomandazioni che, se messe in pratica, possono rivelarsi degli ottimi strumenti di prevenzione.

PRENDITI CURA DI TE

- 1) PREVENIRE LE INFEZIONI DELLE VIE RESPIRATORIE
- 2) CURARE LA TOSSE
- 3) EVITARE LA FORMAZIONE DI MUCCHI
- 4) EVITARE IL FUMO
- 5) ALIMENTAZIONE SANA E VARIA
- 6) BERE MOLTA ACQUA
- 7) OCCHIO ALLE TEMPERATURE SE SI È CARDIOPATICI, IPERTES
- 8) DIABETICI E IPOTIROIDEI
- 9) CONTROLLARE LE VIE RESPIRATORIE
- 10) PARLARE CON IL MEDICO PER LE VACCINAZIONI

QUANDO SEI A CASA

11) APRIRE SPESSO LE FINESTRE

12) NO AGLI AMBIENTI TROPPO CALDI (O TROPPO FREDDI)

13) ATTENZIONE ALL'UMIDITÀ DEGLI AMBIENTI

14) ATTENZIONE AGLI IMPIANTI

15) EVITARE DI STARE TROPPO INATTIVI

QUANDO SEI FUORI CASA

16) NO AGLI SBALZI DI TEMPERATURA

17) COPRIRSI ADEGUATAMENTE

18) EVITARE I LUOGHI AFFOLLATI

NON FARE TUTTO DA SOLO

19) QUANDO CHIAMARE IL MEDICO

RICORDARSI DI CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO CURANTE IN CASO DI SENSAZIONE DI MALESSERE O AGGRAVAMENTO DEI SINTOMI DELLE PATOLOGIE DI CUI SI È AFFETTI.

20) CHIEDERE AIUTO

NON ESITARE, IN CASO DI INFLUENZA, A CHIEDERE AIUTO A PARENTI, CONOSCENTI PER LA SPESA QUOTIDIANA E I FARMACI.

10 MAR 2021

T&G

ANZIANI

PRENDITICURADITE

OVER65