

Home NEWS

Afa e caldo, allerta per anziani e fragili

Attualità NEWS SLIDE TV

# Afa e caldo, allerta per anziani e fragili

*L'estate fa sul serio. L'ondata di calore durerà diversi giorni. Arriva il decalogo anti-caldo.*

Pubblicato da Redazione IMN

17 Luglio 2023 100



**L'estate fa sul serio**, con l'Italia nel pieno di un'ondata di calore che durerà, dicono gli esperti, diversi giorni.

Comincia soprattutto per le persone anziane e i 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' per questo che Senior Italia FederAnziani, la federazione della terza età, ha

**diffuso nei giorni scorsi il suo Decalogo anti caldo**, pensato per proteggere i nostri nonni.

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

Ecco le 10 regole d'oro, riportate dall'Agi.it:

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.