

## Allerta caldo. Da Senior Italia FederAnziani dieci regole per tutelare la salute dei nostri anziani

[www.quotidianosanita.it](http://www.quotidianosanita.it), 06-07-2020

Senior Italia FederAnziani presenta il decalogo utile per far fronte all'emergenza caldo:

- 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.
-