



Newsletter  Seguici su    

NOTIZIARIO Società Disabilità Salute Economia **Famiglia** Giustizia Immigrazione Non Profit
Cultura Punti di Vista In Evidenza Multimedia Speciali Banche Dati Calendario Annunci

Network
family
Anello debole
NOTIZIARIO

Redattore sociale

Agenzia

Guida

Giornalisti

Blog

...altri siti

LOGIN

Famiglia

Anziani

Giovani

Minori



Anziani, ecco il decalogo per affrontare l'emergenza caldo

Le indicazioni di Senior Italia FederAnziani. Tra i consigli: non uscire di casa nelle ore più calde, consumare cibi e bevande fresche e non rimanere troppo esposti al sole; non cambiare le terapie senza aver sentito il medico; andare in vacanza in località collinari o termali

02 agosto 2017

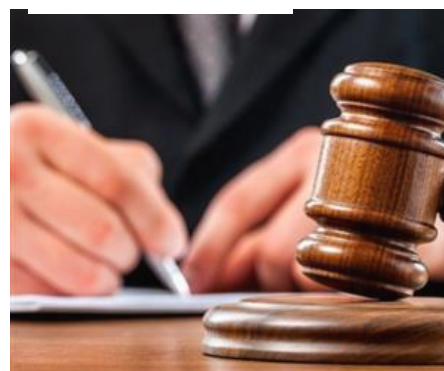
Roma - "Il gran caldo non sembra dare tregua in questa estate. Dopo la leggera flessione delle temperature delle ultime settimane, l'anticiclone africano minaccia ancora la penisola italiana con una forte ondata di calore. Il fenomeno è anche conseguenza del riscaldamento globale, che sta provocando uno spostamento costante delle aree geografiche interessate dagli anticicloni, e tali condizioni climatiche tenderanno quindi a ripetersi nei prossimi anni, osservano gli esperti".

E' quanto si legge in un comunicato di **Senior Italia FederAnziani** che ricorda il suo **decalogo per combattere il caldo**, rivolto soprattutto alle fasce più deboli.

Il vademecum, che interessa in particolare gli anziani che rimangono nelle città, raccomanda tra i vari consigli di non uscire di casa nelle ore più calde, consumare cibi e bevande fresche e non rimanere troppo esposti al sole.

Tra gli altri consigli: ripararsi dal sole attraverso un cappello; indossare gli occhiali da sole; rinfrescarsi con bagni tiepidi nel corso della giornata; **non sostare nelle auto parcheggiate al sole**, anche se per poco tempo e ricordarsi sempre di tenere in auto una bottiglia d'acqua; **non cambiare le terapie senza aver sentito il medico**, 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 e segnalargli qualsiasi malessere, anche lieve, che sopraggiunga durante una terapia farmacologica. E ancora: **andare in vacanza possibilmente in località collinari o termali**; se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali. Il clima di queste zone, i cui benefici sono noti per la salute, è particolarmente adatto alle esigenze degli anziani in estate, permettendo di sfuggire alle temperature afose dei centri urbani"



Riforma dei tribunali per minori, verso lo stralcio: plauso delle associazioni

Lette in questo momento

"Chiudere il carcere di Sollicciano". La richiesta dei Radicali di Firenze



Scuola: più alunni, meno insegnanti. Anief: "Abituiamoci a classi pollaio"



Cinema nella baraccopoli: ecco la prima industria africana di film d'azione



» Notiziario

Calendario						
« Agosto 2017 »						
L	M	M	G	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27