

senior

Allarme caldo: che cosa fare

Sarà un'estate caldissima e gli anziani devono fare attenzione, seguendo le norme stilate da **FederAnziani**, come non uscire nelle ore più calde (dalle 12 alle 17) e bere almeno un litro e mezzo al giorno. Poi, evitare le bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. È sempre meglio arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con un ventilatore, evitando, però, di esporsi alla ventilazione diretta.

