

Comunicato n.11/2019

COMUNICATO STAMPA

Allarme caldo, da Senior Italia FederAnziani l'appello: stiamo vicini agli anziani soli, un gesto di cortesia può salvare una vita

Roma, 28 giugno 2019 - «Non sottovalutate i rischi del caldo, sentite il medico se qualcosa non va, modificate le terapie solo ed esclusivamente su sua indicazione se lo ritiene necessario senza mai fare di testa vostra e tenete sotto controllo tutti quei segnali che possono essere la spia di un eventuale colpo di calore» questi i suggerimenti di Senior Italia FederAnziani di fronte all'ondata di calore che investe diverse città italiane interessate dal bollino rosso del Ministero della Salute. «Ricordate che anche in questi momenti potenzialmente rischiosi per la salute c'è chi può aiutarvi in caso di difficoltà, come la Croce Rossa con il suo numero verde gratuito sempre attivo (800-065501) o i vari numeri verdi attivati dalle diverse amministrazioni locali. E poi l'appello per la sorveglianza di comunità, rivolta a tutti, specialmente nelle grandi città colpite dal caldo: in questi giorni se conoscete un'anziana o un anziano soli dedicate pochi minuti della vostra giornata a sapere se stanno bene. Se sono vostri vicini suonate il campanello, offritevi di fare la spesa per loro, oppure fate una telefonata per sapere se va tutto bene. Un semplice gesto di cortesia in un momento come questo può essere prezioso per salvare una vita».

Ecco il decalogo di Senior Italia FederAnziani 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.

Ufficio stampa

Eleonora Selvi

eleonora.selvi@senioritalia.it

Cellulare: 366.9847893