

Home > Salute e ricerca >
Anziani, ecco il decalogo per
affrontare l'emergenza caldo

Anziani, ecco il decalogo per affrontare l'emergenza caldo

Call Center Numero Verde 800. 810. 810

Tweet

G+ Condividi

G+

Mi piace

Condividi

Di' che ti piace prima di tutti i tuoi amici.

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

2 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".

Commenti

Notizie

- News

Il Contact Center Integrato SuperAbile di informazione e consulenza per la disabilità è un progetto Inail - Istituto Nazionale Assicurazione Infortuni sul Lavoro - P.I. 00968951004