

Stato Quotidiano



STATO

quotidiano

(<http://www.statoquotidiano.it/>)

□ (<http://www.statoquotidiano.it/>) □ Manfredonia (http://www.statoquotidiano.it/category/manfredonia_03/) □
Manfredonia, caldo: anziani i più colpiti. Decalogo e appello "Non lasciamoli soli"

14 LUG 2017, 11:23

DIVERSI GLI INTERVENTI DEI SANITARI DEL 118

Manfredonia, caldo: anziani i più colpiti. Decalogo e appello "Non lasciamoli soli"

'Bisogna evitare che anche quest'anno il grande caldo determini il drammatico bollettino di vittime fra i cittadini senior, a cui siamo purtroppo abituati', dichiara il Presidente di Senior Italia FederAnziani, Roberto Messina



(<http://www.casaforchildren.org/>)



Di: Redazione (<http://www.statoquotidiano.it/author/redazione/>)



Mi piace 11

Manfredonia, 14 LUGLIO 2017. DIVERSI gli interventi dei sanitari del 118, a Manfredonia come nei diversi Comuni della Provincia di Foggia, in seguito all'ondata di calore che sta interessando il territorio.

Decalogo e appello della Senior Italia FederAnziani.

Con l'estate alle porte e le prime ondate di calore della stagione che incombono sul nostro paese, Senior Italia FederAnziani richiama l'attenzione sui rischi che ne derivano e diffonde il suo appello a tutela delle persone più fragili, ovvero gli anziani.

'Bisogna evitare che anche quest'anno il grande caldo determini il drammatico bollettino di vittime fra i cittadini senior, a cui siamo purtroppo abituati', dichiara il Presidente di Senior Italia FederAnziani, Roberto Messina, – Nonostante l'allarme si ripeta di anno in anno, troppo spesso superficialità e disattenzione determinano rischi gravissimi per la salute dei più fragili. Per questo, rinnovando l'appello alla massima prudenza, vogliamo diffondere un decalogo anti-caldo con i consigli fondamentali da mettere in pratica per prevenire le peggiori conseguenze'.

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.



(<http://www.statoquotidiano.it/wp-content/uploads/2012/11/Ambulanza-copertina.jpg>)

Un intervento di una postazione del 118 (st) IMMAGINE D'ARCHIVIO

A conclusione del decalogo, **Senior Italia FederAnziani** vuole ricordare anche l'undicesima, fondamentale, esortazione rivolta ai familiari, amici, figli, nipoti e vicini di casa dei nostri insostituibili 'nonni': 'Non lasciateli soli!', conclude il Presidente Messina, 'State vicino ai nostri senior, sempre, ma soprattutto in questo periodo dell'anno in cui le condizioni climatiche rendono loro la vita più difficile. Bussate alla loro porta ogni tanto per sentire se hanno bisogno di qualcosa, perché a loro è impedito uscire di casa per gran parte della giornata a causa dell'eccessiva calura. E se potete, portateli in vacanza con voi! Date loro una mano per vivere un'estate serena, assicuratevi che seguano le regole fondamentali del nostro decalogo 'salva-vita'. Non abbandonateli, perché i nostri anziani sono un patrimonio insostituibile'.

Previsione meteo Puglia .

VENERDI': ondata di caldo dei giorni scorsi in ulteriore attenuazione. Le temperature si abbassano su Puglia, Basilicata e Molise grazie all'ingresso di correnti più fresche di Maestrale. Cielo poco o parzialmente nuvoloso al mattino su Molise e Puglia settentrionale, ancora tanto sole altrove. Al pomeriggio nubi in aumento su Molise, Appennino e alta Puglia con rischio di temporali in locale estensione alle Murge, in serata su coste tarantine. Ventilazione tesa dai quadranti nord-occidentali con Mare Adriatico mosso, poco mosso lo Ionio.

FASE SOLEGGIATA, CALDO INTENSO IN GRADUALE ATTENUAZIONE; WEEKEND PIU' FRESCO CON QUALCHE TEMPORALE ALL'INTERNO E LOCALMENTE SULLE COSTE IONICHE; VENTOSO:

L'alta pressione prolunga la fase di tempo stabile e soleggiato. Temperature in lieve calo sul versante Adriatico mentre sulle aree ioniche sono attese ancora punte di 36/38°C sui settori interni. Da venerdì l'ingresso di correnti gradualmente più fresche da Nord smorzerà l'ondata di caldo con anche locali annuvolamenti e deboli fenomeni temporaleschi sull'Appennino e le Murge. Seguirà un weekend più variabile sulle zone interne e le coste ioniche con sole alternato e brevi acquazzoni, meglio altrove in un contesto fresco e ventilato con correnti tese di Maestrale. La nota negativa sarà il mare tendente a mosso o molto mosso sul versante Adriatico, poco mosso tendente a mosso invece lo Ionio.