

Questo sito utilizza i cookies per migliorare la tua esperienza di navigazione. Continuando la navigazione su "Milano Post" acconsenti al loro uso, clicca su "esci" se vuoi negarne l'uso.



News in evidenza

Caldo: da Senior Italia FederAnziani il decalogo per tutelare la salute degli anziani

18 giugno 2017 Milano Post 0 Commenti anziani, caldo, FederAnziani, salute anziani

Milano 18 Giugno – Con l'arrivo dell'estate e le prime ondate di calore, Senior Italia FederAnziani diffonde il suo appello a tutela delle persone più fragili, gli anziani, stilando un decalogo per far fronte all'emergenza caldo. "Bisogna evitare che il grande caldo determini il drammatico bollettino di vittime fra i cittadini senior, a cui siamo purtroppo abituati" dichiara Roberto Messina presidente di Senior Italia FederAnziani, 'nonostante l'allarme si ripeta ogni anno, spesso superficialità e disattenzione determinano rischi gravissimi per la salute dei più fragili. Per questo vogliamo diffondere un decalogo anti-caldo con i consigli da mettere in pratica per prevenire le peggiori conseguenze".

- Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.
- 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.
- Consumare pasti leggeri. Preferire pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.
- Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, evitando di esporsi alla ventilazione diretta.
- Tenere il capo riparato dal sole.
- Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.

Questo sito utilizza i cookies per migliorare la tua esperienza di navigazione. Continuando la navigazione su "Milano Post" acconsenti al loro uso, clicca su "esci" se vuoi negarne l'uso.

- Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole.
- 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.
- Se è possibile, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.

(Stg/AdnKronos Salute)

Condividi

Tweet

Mi piace 0

Condividi

G+1 0



Autore: Milano Post

Milano Post è edito dalla Società Editoriale Nuova Milano Post S.r.l.s , con sede in via Giambellino, 60-20147 Milano. C.F/P.IVA 9296810964 R.E.A. MI – 2081845

Lascia un commento

Il tuo indirizzo email non sarà pubblicato. I campi obbligatori sono contrassegnati *

Commento

Nome *

Email *

Sito web

Commento all'articolo