

Viva gli Anziani!

Insieme
fa
Meno
Freddo

10
consigli per l'inverno



COMUNITÀ
DI SANT'EGIDIO
Viva gli Anziani!

enel
Cuore Onlus

Il freddo, come il caldo, può essere una insidia per chi è avanti con gli anni.

È consigliabile quindi difendersi dal freddo durante il periodo invernale per evitare i danni favoriti da una temperatura rigida.

Insieme
fa
Meno
Freddo

Ecco alcuni semplici consigli per affrontare nel migliore dei modi il periodo più freddo dell'anno e proteggersi dai malanni dell'inverno, dei quali l'influenza è il più comune ma non il solo.



in Casa

Mantenete l'ambiente tra 18° e 22° centigradi, ben areato e soprattutto ben umidificato ponendo dei recipienti con acqua sui radiatori: una casa troppo

fredda o con aria eccessivamente secca può costituire una insidia.



Se avete un riscaldamento a combustione abbiate cura della manutenzione e del corretto funzionamento degli apparecchi: stufe, caldaie, cucine e camini.

Assicuratevi che la pulizia dei camini e dei condotti di evacuazione venga effettuata almeno una volta l'anno.

Ricordate di garantire una ventilazione sufficiente negli ambienti per evitare l'accumulo nel vostro appartamento di gas tossici.

Se usate stufe elettriche o altre fonti di calore (come la borsa d'acqua calda) evitate il contatto ravvicinato con le mani o altre parti del corpo: si rischiano ustioni o seri problemi vascolari.



Se usate mezzi per scaldare il letto (scaldini o termocoperte) toglieteli o spegneteli sempre prima di coricarvi.



fuori Casa

Uscite nelle ore meno fredde della giornata. Evitate le prime ore del mattino e quelle serali, soprattutto chi soffre di malattie cardiovascolari o respiratorie deve evitare di esporsi a temperature troppo rigide.



Usate vestiti idonei: guanti, sciarpa e cappello assieme ad un buon cappotto sono ottimi ausili.



Protegetevi dal vento e dal freddo usando protettori per le labbra e creme idratanti per le mani.

Entrando in un ambiente riscaldato abbiate sempre cura di spogliarvi per evitare di sudare e raffreddarvi quando uscite.



Mangiare e Bere

Bevande calde, come tè e tisane o semplici spremute vi aiuteranno a mantenervi caldi e a reintegrare i liquidi.



Evitate alcool e superalcolici perché fanno disperdere il calore prodotto dal corpo e possono portare all'ipotermia.

Preferite frutta, verdura e pasti leggeri: contengono vitamine e sali minerali molto utili all'organismo per difendersi dalle insidie del freddo.



Altri alimenti consigliati sono la pasta e fagioli o la pasta con le verdure: danno energia e forniscono fibre.

Anche il brodo di pollo è consigliato: apporta liquidi e contiene proteine facilmente digeribili.



L'Influenza



È solo una delle malattie da raffreddamento che ci possono colpire d'inverno. È però quella che più di ogni altra mette a rischio l'equilibrio di chi è già affetto da altre malattie. È quindi molto importante imparare a proteggersi.

È fondamentale vaccinarsi per tempo, prima cioè che arrivi l'inverno.

La vaccinazione antinfluenzale può essere effettuata gratuitamente presso il proprio medico di famiglia o presso la ASL di appartenenza.

in caso di Influenza



Riposate a letto quando ne sentite la necessità. Bevete molto per favorire l'espettorazione e reintegrare i liquidi e i sali minerali persi attraverso la sudorazione. Non copritevi troppo per non ostacolare la riduzione della temperatura corporea. In caso di febbre molto elevata o dolori muscolari o mal di testa ricorrete solo ai farmaci sintomatici (es. paracetamolo) e comunque consultate sempre il medico.



Evitate assolutamente di assumere in modo autonomo antibiotici senza aver consultato un medico; se la febbre rimane

alta o i sintomi non migliorano in 2 o 3 giorni dovrà essere solo il medico a consigliare ulteriori accertamenti e a prescrivere una terapia idonea.

in caso di Malattie Croniche

Chi soffre di **cardiopatie o ipertensione** deve evitare sforzi eccessivi, soprattutto all'aria aperta, in presenza di temperature rigide.

Chi soffre di **insufficienza respiratoria cronica o asma** deve evitare di respirare aria gelida ed esporsi al freddo eccessivo.

Quando si esce è consigliabile coprire la bocca con una sciarpa.

BUON INVERNO
Viva gli Anziani!



Viva gli Anziani!
è un programma
realizzato da:



**COMUNITÀ
DI SANT'EGIDIO**
Viva gli Anziani!



Cuore Onlus

FONDAZIONE



RIMALDI ONLUS

Programma "Viva gli Anziani!"
Via di San Gallicano, 25/A - 00153 Roma
Tel. 06 8992222