

Comunicato 37/2015

COMUNICATO STAMPA

Allarme caldo, FederAnziani: non lasciamo soli i nostri nonni! Le dieci regole per proteggersi.

Messina: "Non abbandoniamoli in questo momento critico, sono i cittadini più fragili che rischiano di più"

Roma, 2 luglio 2015 - Con l'arrivo della prima grande ondata di calore, FederAnziani Senior Italia richiama l'attenzione su i rischi dell'estate e diffonde il suo appello a tutela delle persone più fragili, ovvero gli anziani. Il bollettino del Ministero della Salute segnala i primi veri livelli di rischio per questa estate con un'ondata di caldo che durerà almeno una settimana, soprattutto al Nord, e in Toscana, Lazio e Sardegna. Dal prossimo weekend sono previsti picchi di oltre 36-38 gradi. Nella giornata di oggi sono 5 le città contrassegnate dal bollino arancione (Bolzano, Brescia, Milano, Perugia e Torino), che indica un rischio caldo per le categorie deboli e per chi soffre di particolari patologie. Da domani previsto invece il primo bollino rosso (Torino) che indica un rischio per tutta la popolazione e ben 8 bollini arancioni (tra cui Bologna, Firenze, Roma e Trieste). "Bisogna evitare che si ripeta anche quest'anno il triste bollettino di vittime fra i cittadini senior: un bollettino a cui siamo drammaticamente abituati e che troppo spesso è conseguenza di leggerezza e superficialità. Non attenersi ad alcune regole fondamentali in questa stagione può costare caro" dichiara il Presidente FederAnziani Roberto Messina e aggiunge "Per questo rinnoviamo il nostro invito a seguire i dieci consigli 'salva-vita' contro la minaccia dell'estate".

Ecco il decalogo anti-caldo di FederAnziani Senior Italia:

- 1) Non uscire nelle ore più calde della giornata, ovvero dalle 12 alle 17.
- 2) Arieggiare l'ambiente dove si vive, anche con l'uso di un ventilatore, ma non esporsi alla ventilazione diretta;

- 3) Bere almeno un litro e mezzo di liquidi al giorno, per reintegrare le perdite quotidiane di sali minerali. Evitare bevande alcoliche, gassate, troppo zuccherate e troppo fredde. Non eccedere con caffè o the.
- 4) Consumare pasti leggeri preferendo pasta, frutta, verdura, gelati alla frutta. Evitare cibi grassi e piccanti.
- 5) Tenere il capo riparato dal sole.
- 6) Non esporsi al sole in modo prolungato. Fare impacchi con acqua fresca per abbassare la temperatura corporea qualora, in seguito ad un'eccessiva esposizione, dovesse insorgere mal di testa.
- 7) Indossare abiti leggeri, non aderenti, di colore chiaro e tessuti naturali perché le fibre sintetiche ostacolano il passaggio dell'aria.
- 8) 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.
- 9) Non restate all'interno di automobili parcheggiate al sole.
- 10) Se c'è la possibilità, è consigliabile andare in vacanza in località collinari o termali.

E infine l'undicesimo fondamentale punto di questo "decalogo": "Ai familiari, amici, figli, nipoti e vicini di casa dei nostri insostituibili 'nonni', diciamo: non lasciateli soli!" si appella il Presidente Messina e prosegue "Stategli vicino per le necessità quotidiane, come è giusto fare in ogni momento dell'anno, ma ancor di più in questo periodo critico. Portateli in vacanza con voi se è possibile! E se non è possibile aiutateli in ogni modo a vivere un'estate serena: bussate alla loro porta ogni tanto, perché a loro è impedito uscire di casa in gran parte delle ore della giornata a causa dell'eccessiva calura. Assicuratevi che seguano le regole fondamentali del nostro decalogo contro il caldo e chiedetegli se hanno bisogno di qualcosa. Stategli vicino! Non abbandonateli: i nostri anziani sono un patrimonio inestimabile!".

Ufficio Stampa

Eleonora Selvi

comunicazione@federanziani.it

Cellulare: 366.9847893