



ONDATE DI FREDDO

**COME PROTEGGERE
ANZIANI E FRAGILI**





ANZIANI E FRAGILI

Riscalda l'ambiente domestico e anche in casa indossa indumenti a strati scegliendo capi d'abbigliamento caldi e comodi, preferibilmente di lana.

Riduci la dispersione di calore chiudendo le porte delle stanze meno vissute e ricorda che per rinnovare l'aria degli ambienti basta tenere le finestre aperte pochi minuti durante le ore più calde. Queste piccole attenzioni quotidiane ti aiuteranno a mantenere l'ambiente salubre riducendo gli sprechi di energia.



ANZIANI E FRAGILI

Evita di uscire nelle ore più fredde e, quando sei all'aperto, copriti adeguatamente con sciarpa e cappello. In caso di ghiaccio o neve utilizza sempre delle scarpe con soles antiscivolo per ridurre il rischio di cadute.

Non esitare a chiedere aiuto ai parenti per l'acquisto di spesa o farmaci e, in caso di malessere o aggravamento di una patologia, consulta immediatamente il tuo medico di base.

Segui un'alimentazione equilibrata assumendo cibi sani e piatti caldi come zuppe e vellutate, frutta cotta e verdura di stagione. Mantieni il corretto grado di idratazione e preferisci bevande calde come tisane, tè e infusi.



ANZIANI E FRAGILI

Proteggiti dall'influenza e dalle sue complicanze. Prima dell'arrivo della stagione invernale consulta il tuo medico ed effettua la vaccinazione antinfluenzale.

Se soffri di ipertensione o sei cardiopatico rivolgiti al medico specialista per valutare il corretto dosaggio dei farmaci per la pressione che, a causa del freddo, potrebbe subire dei picchi improvvisi. Evita di compiere sforzi eccessivi, soprattutto all'aria aperta, in presenza di temperature esterne rigide.



Ovunque
per
chiunque



LEGAMBIENTE

**PROTEGGITI DAI RISCHI DELLE ONDATE DI
FREDDO IN MODO CONSAPEVOLE.
FAI BENE A TE E AL PIANETA.**

effetto
+terra

SE HAI BISOGNO DI AIUTO O DI INFORMAZIONI
CHIAMA IL NUMERO CRI DI PUBBLICA UTILITÀ

1520