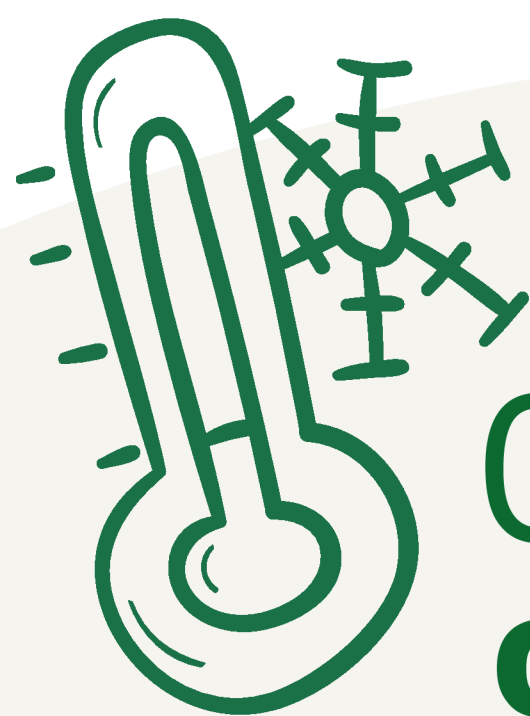




# ONDATE DI FREDDO COME AFFRONTARLE



## 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.

➤ 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 suole 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.

➤ 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.



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



Croce Rossa Italiana



**LEGAMBIENTE**