



ONDATE DI FREDDO

**COME PROTEGGERE
ANZIANI E FRAGILI**



Croce Rossa Italiana



LEGAMBIENTE



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.



ANZIANI E FRAGILI

Evita di uscire nelle ore più fredde e, se sei all'aperto, copriti adeguatamente con **sciarpa e cappello**. In caso di ghiaccio o neve utilizza 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 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.



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.



**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**

