



COMUNE DI QUINTO VICENTINO

Comunità di
SANT'EGIDIO



INSIEME FA MENO FREDDO

10 CONSIGLI PER L'INVERNO

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.

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.

Ecco alcune regole di base

IN CASA

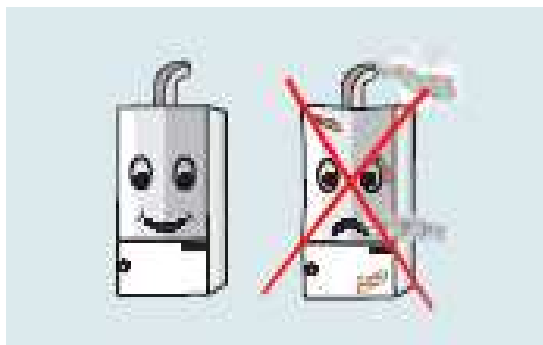
Mantenete l'ambiente tra 21° e 23° centigradi, ben areato e soprattutto ben umidificato ponendo dei recipienti con acqua sui radiatori: una casa troppo fredda o con aria eccessivamente secca può costituire una insidia.

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



Assicuratevi che la pulitura 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 dell'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.

Quindi molto importante imparare a proteggersi.

È fondamentale vaccinarsi per tempo (tra metà ottobre e metà novembre), prima cioè che arrivi l'inverno.

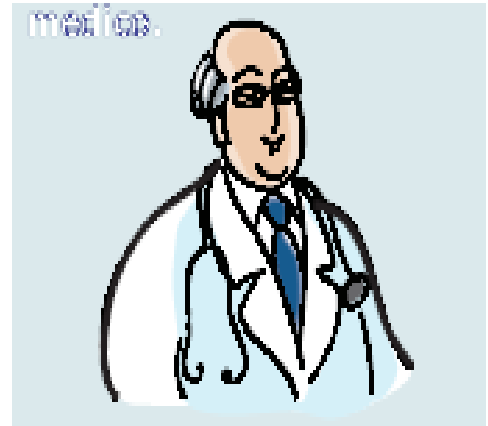
IN CASO DI MALATTIA

Riposate a letto quando ne sentite la necessità.

Bevete molte per favorire l'espettorazione e reintegrare i liquidi e i Sali minerali persi attraverso la sudorazione.

Non copriteli troppo per non ostacolare la riduzione della temperatura corporea.

In caso di febbre molto elevata dolori muscolari o mal di testa ricorrete sol 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 consiglia re ulteriori accertamenti e a prescrivere una terapia idonea.

Cari amici questi sono pochi e semplici consigli, che speriamo vi aiuteranno a prevenire i danni del freddo intenso.

Buon inverno.

Viva gli anziani!

Comunità di
SANT'EGIDIO

