



Come proteggersi dal caldo?

Raccomandazioni e misure di protezione della salute per le persone anziane

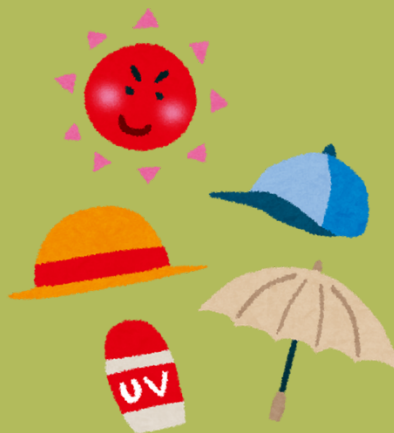
EVITARE L'ESPOSIZIONE AL SOLE

Le persone anziane, non dovrebbero esporsi al sole tra le 10:00 e le 17:00.

Quando escono dalla propria abitazione, devono proteggere la testa con un cappello, un foulard o un berretto e indossare abiti e calzature leggeri e traspiranti.

SALUTE

Oltre a seguire le indicazioni del medico riguardo alla terapia e all'assunzione dei farmaci, è necessario controllare la pressione arteriosa più frequentemente. La persona anziana deve sempre portare con sé i propri dati personali: nome e cognome, data di nascita, indirizzo di residenza e numero di telefono del contatto di emergenza da chiamare in caso di necessità.



ACQUA ED ALIMENTAZIONE

È necessario assumere

quotidianamente fino a 2 litri di liquidi, sotto forma di 8 bicchieri d'acqua non gassata oppure tramite zuppe, minestre o tisane. Occorre evitare cibi fritti, impanati, dolci, alimenti molto salati e speziati, e consumare molta frutta e verdura di stagione, seguendo le linee guida di una corretta alimentazione per le persone anziane.



NASTAVNI ZAVOD ZA JAVNO
ZDRAVSTVO ISTARSKE ŽUPANIJE
ISTITUTO FORMATIVO DI SANITÀ
PUBBLICA DELLA REGIONE ISTRIANA

LA FAMIGLIA, GLI AMICI, I VICINI DI CASA...

I familiari, gli amici, i vicini, i conoscenti e i membri delle associazioni che si occupano degli anziani dovrebbero contattarli più frequentemente durante i mesi estivi più caldi, e in caso di ridotta autonomia funzionale anche più volte al giorno.



La comparsa di mal di testa, nausea, vertigini, disidratazione, secchezza della bocca e della pelle sono segnali d'allarme, soprattutto per le persone anziane malate o con disabilità. In tali casi, l'anziano deve rivolgersi urgentemente al proprio medico di base o al pronto soccorso più vicino.



ATTENZIONE CON I CONDIZIONATORI D'ARIA!

La differenza tra la temperatura interna ed esterna non dovrebbe superare i 7 °C, poiché l'organismo si adatta con difficoltà ai cambiamenti repentini di temperatura. È necessario effettuare regolarmente la manutenzione dei dispositivi di raffreddamento per prevenire la diffusione di microrganismi nocivi e agenti inquinanti che possono causare allergie e infezioni delle vie respiratorie.

PERMANENZA ALL'APERTO

Per le persone anziane è importante mantenere un'attività fisica e mentale costante. È particolarmente utile muoversi nelle ore mattutine e serali, preferibilmente in natura, approfittando dell'ombra naturale.



**"PROTEGGITI DAL CALDO,
PENSA ALLA TUA SALUTE!"**

Raccomandazioni: Centro di riferimento del Ministero della Salute della Repubblica di Croazia per la tutela della salute degli anziani – Servizio di gerontologia di sanità pubblica dell'Istituto di sanità pubblica "Dr. Andrija Štampar" e Commissione per l'attuazione del piano d'azione per l'attenuazione degli effetti dell'ondata di calore del Ministero della Salute e della Società croata di gerontologia e geriatria della Associazione medica croata.