



PROTEGGIAMOCI DAL FREDDO : UN PO' DI CONSIGLI UTILI

NON sottovalutiamo le rigide temperature invernali: difendiamoci dal grande freddo e da febbre, mal di gola, tosse e raffreddore.



Impostate la temperatura del riscaldamento domestico tra i 18 e i 22 gradi , per evitare la secchezza dell'aria e per garantire una adeguata umidificazione.

Fate particolare attenzione all'umidità dell'ambiente. L'aria troppo secca può irritare le vie aeree, soprattutto se ci sono persone che soffrono di asma o di malattie respiratorie.

Utilizzate sempre un umidificatore o una vaschetta di acqua sul termosifone. L'umidità se eccessiva, può essere causa di condense e può favorire la formazione di muffe. E' importante arieggiare correttamente gli ambienti, in particolare se vi sono persone malate. E' sufficiente aprire per pochi minuti una finestra per cambiare l'aria viziata nella stanza. Fate molta attenzione agli sbalzi di temperatura se passate da un ambiente più caldo ad uno più freddo e viceversa.

Se utilizzate sistemi di riscaldamento a combustione (**caminetti, caldaie o stufe a gas**) fate molta attenzione, sia alla corretta ventilazione degli ambienti che allo stato di manutenzione degli impianti, al fine di evitare gravi pericoli per la salute , quali le intossicazioni da monossido di carbonio.



Importante è l'assunzione di pasti e bevande calde. **DA EVITARE** gli alcolici che assolutamente non difendono dal freddo, ma contribuiscono invece alla dispersione del calore prodotto dal corpo umano. Da consumare al giorno almeno cinque porzioni di **frutta e verdura**, alimenti ricchi di vitamina E e di beta carotene in grado di stimolare le difese immunitarie. Non fatevi mai mancare **pasta, carne, legumi, latte e pesce** , alimenti indispensabili per il giusto apporto di fibre e proteine.

Bevete tanta acqua o tisane per reintegrare i liquidi corporei.



Il freddo eccessivo rappresenta una minaccia, soprattutto per la salute degli anziani, dei bambini e delle persone affette da particolari patologie, sicuramente più vulnerabili e a rischio di infezioni.

Prestate particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti; devono essere adeguatamente coperti ed è importante controllare anche la loro temperatura.

E' necessario tenersi spesso in contatto con i familiari o i vicini di casa anziani che vivono da soli ed assicurarsi che dispongano di sufficienti riserve di cibo e medicine. Chiedete al vostro medico se è opportuno praticare la vaccinazione antinfluenzale, raccomandata in particolare alle persone di età superiore a 65 anni, ai Soggetti affetti da malattie croniche e alle donne nel secondo o terzo trimestre di gravidanza. Segnalate ai servizi sociali la presenza di senzatetto o di altre persone in condizioni di difficoltà.



Quando uscite indossate sempre l'abbigliamento adeguato per la temperature fredde (sciarpa, berretto, guanti etc.); in caso di neve e gelo usate scarpe antiscivolo per evitare rovinose cadute.

Se partite per un viaggio in auto, portate con voi coperte e bevande calde e non dimenticate di dotare il vs. mezzo di catene o pneumatici da neve.



Le temperature rigide, soprattutto se accompagnate da venti gelidi, possono causare geloni, forme lievi o raramente gravi di congelamento, ipotermia.



DIFENDIAMO DAL FREDDO GLI ANIMALI DOMESTICI ..ma anche gli altri amici a quattro zampe più sfortunati

Se uscite per una passeggiata e fuori piove, quando rientrate in casa asciugate bene i vostri animali. Per l'alimentazione, privilegiate in questo periodo degli alimenti più energetici per favorire il mantenimento della giusta temperatura corporea. Per gli altri amici citati contate sul Vs. senso civico ed umano.