



COMUNE di
SOMMACAMPAGNA

E' ARRIVATO IL CALDO!

Date le temperature elevate previste nei prossimi giorni informiamo che:

DISPONIBILITA' DI REFRIGERIO PER LE PERSONE ANZIANI, gli anziani di Sommacampagna hanno la possibilità di trascorre le ore più calde in questi ambienti in cui è presente l'aria condizionata **presso il Centro Diurno della Casa di Riposo Campostrini** in via Gramsci e presso il **Centro Anziani di Sommacampagna** in piazza della Repubblica.

Ecco di seguito alcuni consigli per AFFRONTARE IL CALDO ESTIVO

ASSUMERE MOLTI LIQUIDI NELL'ARCO DELLA GIORNATA, PREFERIRE ACQUA E THE, EVITARE LE BEVANDE GASSATE E IL CAFFE' (perché sono diuretiche e causano perdita di liquidi).

NON INGERIRE BEVANDE GHIACCiate (il pericolo di congestione è dietro l'angolo). Vanno bene i frullati, i sorbetti e i gelati alla frutta.

EVITARE L'ALCOOL: è un vasodilatatore e aumenta la frequenza cardiaca, con tutti i rischi che ne derivano!

EVITARE DI USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE

EVITARE PASTI ABBONDANTI, meglio spuntini leggeri. Preferire il pesce alla carne ed il formaggio fresco anziché quello stagionato. Favorite l'assunzione di frutta e verdura (per l'incremento nell'organismo di sali di potassio). Evitare invece i salumi troppo ricchi di grassi.

ESEGUIRE ESERCIZIO FISICO CON PRUDENZA E SECONDO LE CAPACITA' DI CIASCUNO, solo nelle ore fresche del giorno. Passeggiare al mattino e alla sera.

EFFETTUARE PEDILUVI SERALI con acqua fresca e sali, perché sono refrigeranti e stimolano la circolazione.

VESTIRSI LEGGERO E CON TESSUTI NATURALI QUALI LINO E COTONE (NIENTE LANA E SINTETICI) va evitata l'eccessiva sudorazione o la compromissione della normale dispersione di calore.

CONDIZIONARE MODERATAMENTE L'AMBIENTE evitando di creare esagerati sbalzi termici tra l'interno e l'esterno. Non orientare il ventilatore direttamente verso la persona perché può aumentarne la disidratazione.



Per informazioni: Servizi Sociali tel. 0458971351- 352