



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. È quindi molto importante imparare a proteggersi.

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

La vaccinazione antinfluenzale può essere effettuata gratuitamente presso il proprio medico di famiglia o presso la ASL di appartenenza.

#### IN CASO DI MALATTIA

• **Riposate a letto quando ne sentite la necessità.**

Bevete molto per favorire l'espettorazione e reintegrare i liquidi e i sali minerali persi attraverso la sudorazione. Non copritevi troppo per non ostacolare la riduzione della temperatura corporea. In caso di febbre molto elevata o dolori muscolari o mal di testa ricorrete solo 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 consigliare 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.**

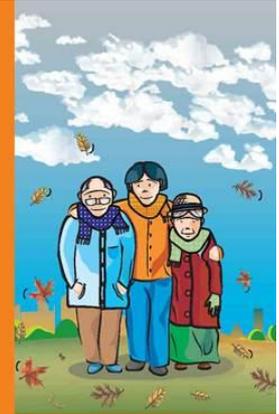
**Buon inverno.**

**Viva gli Anziani!**

Viva gli Anziani!  
È un programma realizzato  
in collaborazione con:



main sponsor 2014



**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.

#### 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 pulizia 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 d'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.** Proteggetevi 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 supercalorici** 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.