

LA VOCE DEI PENSIONATI

Notiziario della Fnp Cisl Campania

FNP CISL PENSIONATI Campania

CHI SIAMO ▾ SERVIZI ▾ LA VOCE DEI PENSIONATI NK

**I DIRITTI
NON SONO PRIVILEGI.
NOI LI DIFENDIAMO**

ISCRIVITI A FNP CISL CAMPANIA

F O

FNP CISL Campania
I diritti non sono privilegi. **NOI LI DIFENDIAMO**
Unisciti alla Federazione Nazionale Pensionati CISL Campania

IN QUESTO NUMERO/SPECIALE CALDO ESTIVO

- Come conservare i farmaci?
- Come trasportare i farmaci?
- Raccomandazioni generiche per tutti
- Raccomandazione specifiche, per persone fragili e per chi si prende cura di loro
- Come alimentarsi?





CALDO ESTIVO

Come conservare correttamente i farmaci?

LEGGI

l'articolo completo

Le malattie non vanno in vacanza, nemmeno in estate. Quindi è importante continuare le cure e le terapie prescritte dal medico, avendo alcune accortezze a causa delle alte temperature.

È importante tenere in casa solo i farmaci indispensabili. Quelli specifici richiedono sempre una prescrizione medica e la loro assunzione deve essere monitorata dallo specialista o dal medico di famiglia.

Tra i farmaci indispensabili vengono annoverati:

- Paracetamolo
- Ghiaccio sintetico
- Cerotti
- Acqua ossigenata
-

COSA FARE PER CONSERVARE CORRETTAMENTE I FARMACI?

È fondamentale leggere attentamente le modalità di conservazione indicate nei foglietti illustrativi. In assenza di particolari indicazioni, i farmaci devono essere conservati in un luogo fresco e asciutto (temperatura non superiore ai 25°), lontano da fonti di calore e umidità, come il bagno, la dispensa o la cucina, e posizionati in alto, soprattutto se ci sono bambini in casa.

CALDO ESTIVO

Come trasportare i farmaci?

LEGGI

l'articolo completo



Che si tratti di una breve gita fuori porta o di un lungo viaggio intercontinentale, portare con sé i farmaci necessari è fondamentale per affrontare imprevisti e godersi la vacanza senza pensieri. Tuttavia, tra sbalzi di temperatura, controlli aeroportuali e norme di sicurezza, è importante seguire alcune accortezze per trasportarli correttamente.

Regole generali:

- **Conservazione:** I farmaci vanno conservati in un luogo fresco e asciutto, al riparo da luce diretta e fonti di calore. La temperatura ideale è inferiore ai 25°C. Se viaggiate in estate, privilegiate le formulazioni solide (compresse, capsule) rispetto a quelle liquide, che sono più sensibili alle alte temperature.
- **Confezioni originali:** Mantenete i farmaci nelle loro confezioni originali per avere sempre a portata di mano il foglietto illustrativo con le informazioni sul dosaggio, le controindicazioni ed eventuali effetti collaterali.
- **Documentazione:** Se assumete farmaci con obbligo di ricetta medica, portate con voi le prescrizioni del medico, in particolare se si tratta di farmaci salvavita. In caso di viaggi all'estero, potrebbe essere utile avere una traduzione in inglese del foglietto illustrativo.

Consigli pratici:

- **Organizzazione:** Preparate un mini-kit con i farmaci di uso comune, come antidolorifici, antidiarroici, antistaminici, creme per le scottature e medicinali per il raffreddore.
- **Formato solido:** Privilegiate le formulazioni solide (compresse, capsule) rispetto a quelle liquide, che sono più soggette a deteriorarsi con gli sbalzi di temperatura.
- **Protezione solare:** Se assumete farmaci che possono aumentare la fotosensibilità della pelle, applicate regolarmente una crema solare ad alta protezione (almeno SPF 30) e cercate di evitare l'esposizione al sole diretta nelle ore più calde della giornata.

CALDO ESTIVO: CONSIGLI PER TUTTI

Raccomandazioni da seguire

Anche l'estate di quest'anno è caratterizzata da forti ondate di calore, con temperature elevate per giorni consecutivi, spesso associate a tassi di umidità elevati, forte irraggiamento solare e assenza di ventilazione. Queste condizioni mettono a rischio la salute di tutta la popolazione, in particolare delle categorie più fragili come bambini, anziani, persone con patologie croniche e donne in gravidanza.

Cosa possiamo fare per proteggerci?

Consigli per tutti:

- Evitare l'esposizione al sole nelle ore più calde: tra le 11:00 e le 18:00 è meglio stare all'ombra o in ambienti freschi.
 - Rinfrescare gli ambienti: schermare le finestre esposte al sole con tende o persiane, utilizzare aria condizionata o ventilatori (se possibile)
 - Bere molti liquidi: anche se non si ha sete, è importante bere acqua e bevande fresche senza alcol o caffeina per reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione.
 - Fare pasti leggeri: evitare cibi pesanti e prediligere frutta e verdura fresca.
 - Indossare abiti comodi e leggeri: preferire tessuti naturali come cotone e lino, e utilizzare un cappello e occhiali da sole quando si è all'aperto.
- Fare attenzione in auto: ventilare l'abitacolo prima di partire e regolare l'aria condizionata su una temperatura non troppo bassa.
 - Evitare l'attività fisica intensa nelle ore più calde: se necessario, fare attività fisica nelle prime ore del mattino o tardo pomeriggio e bere molta acqua.
 - Monitorare le persone a maggior rischio: prestare attenzione a bambini, anziani, persone con patologie croniche e soli.



LEGGI

**l'articolo
completo**

CALDO ESTIVO: RACCOMANDAZIONI PER LE PERSONE FRAGILI

Consigli per anziani, bambini, donne incinte e per chi si prende cura di loro

Consigli per le persone fragili e per chi si prende cura di esse:

- **Controllare la temperatura corporea:** monitorare regolarmente la temperatura della persona assistita e in caso di febbre contattare il medico.
- **Idratazione:** assicurarsi che la persona beva a sufficienza, anche se non ne ha voglia. Offrire acqua, spremute di frutta o altri liquidi freschi durante il giorno.
- **Favorire un ambiente fresco:** utilizzare aria condizionata, ventilatori o spugnature con acqua fresca per mantenere la persona assistita al fresco.
- **Evitare l'attività fisica nelle ore più calde:** spostare eventuali attività all'interno della casa o in luoghi freschi nelle prime ore del mattino o tardo pomeriggio.
- **Monitorare i sintomi:** prestare attenzione a segni di disidratazione (bocca secca, urine scure, scarsa minzione), confusione mentale, agitazione o debolezza. In caso di questi sintomi, contattare tempestivamente il medico.
- **Portare la persona in luoghi climatizzati:** se possibile, far trascorrere almeno 4 ore al giorno in un luogo fresco e climatizzato.

Seguendo queste semplici indicazioni, possiamo affrontare al meglio l'ondata di caldo e proteggere la nostra salute e quella di chi ci sta vicino.

Ricorda: in caso di dubbi o malessere, è sempre importante consultare il proprio medico o farmacista.

Parte 4

CALDO ESTIVO

IDRATARSI MOLTO CON ACQUA, SPREMUTE DI FRUTTA E LIQUIDI FRESCI.

WWW.PENSIONATICISLCAMPANIA.IT

Parte 4

CALDO ESTIVO

UTILIZZARE ARIA CONDIZIONATA, VENTILATORI O SPUGNATURE CON ACQUA FRESCA.

WWW.PENSIONATICISLCAMPANIA.IT

Parte 4

CALDO ESTIVO

CONTROLLARE SPESSO LA TEMPERATURA CORPOREA.

WWW.PENSIONATICISLCAMPANIA.IT

LEGGI

l'articolo completo

CALDO ESTIVO: COME ALIMENTARSI

Un'indicazione di cibi e bevande da preferire

Ondate di caldo: come alimentarsi? Ecco una serie di consigli pratici per affrontare le ondate di caldo e i rischi associati. Questi suggerimenti sono particolarmente utili per le persone fragili, che possono essere più esposte ai disturbi causati dalle temperature elevate, soprattutto se vivono da sole. Conoscere il rischio è il primo passo per prevenirlo.

ACQUA o TÈ

- Bevi almeno 2 litri d'acqua al giorno, anche se non hai sete. Puoi alternare con tè.

SUCCHI DI FRUTTA E BEVANDE GASSATE

- Modera il consumo, poiché sono ricchi di calorie, poco dissetanti e spesso troppo zuccherati.

BEVANDE FREDDI E GHIACCIAE

- Evitale, perché possono provocare congestioni gravi.

Preferisci bevande a temperatura fresca.

BIRRA E ALCOLICI

- Asteniti, poiché aumentano la sudorazione e la sensazione di calore, contribuendo alla disidratazione.

PASTI LEGGERI E FREQUENTI

- Fai 5 pasti al giorno: colazione, spuntino di metà mattina, pranzo, merenda e cena.

PASTA E RISO

- Saziano senza appesantire. Consumali regolarmente ma in quantità moderata.

PESCE

- Preferiscilo alla carne e ai formaggi.

FRITTI, INSACCATI, CIBI PICCANTI

- Riduci o evita cibi elaborati, molto salati e ricchi di grassi.

FRUTTA E VERDURA

- Consumane in abbondanza, perché apportano acqua, vitamine e sali minerali.

GELATI

- Opta per quelli al gusto di frutta, più ricchi di acqua.

CAFFÈ

- Limita l'assunzione durante l'estate e le alte temperature.

Parte 5



Parte 5



LEGGI

**l'articolo
completo**