

## DIFENDIAMOCI DAL FREDDO

### Dieci regole su cosa si deve fare per proteggersi dai malanni dell'inverno:

1. Regolate la temperatura degli ambienti interni. In assenza di irraggiamento, con un abbigliamento idoneo e svolgendo un'attività sedentaria, si consigliano, per il microclima dell'abitazione, i seguenti valori ottimali:
  - temperatura  $19 \div 22^{\circ}\text{C}$
  - umidità relativa  $40 \div 50\%$
  - velocità dell'aria  $0,10 \div 0,15 \text{ m/s}$
2. Curate l'umidificazione degli ambienti di casa riempiendo le apposite vaschette dei radiatori: una casa troppo fredda e un'aria troppo secca possono costituire un'insidia per la salute
3. Curate l'isolamento di porte e finestre, riducete gli spifferi con appositi nastri o altro materiale isolante
4. Se usate stufe elettriche o altre fonti di calore (come la borsa di acqua calda) evitate il contatto ravvicinato con le mani o altre parti del corpo
5. Prestate particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti, controllando anche la loro temperatura corporea
6. Assumete pasti e bevande calde (almeno 1 litro e  $\frac{1}{2}$  di liquidi), evitate gli alcolici perché non aiutano contro il freddo, al contrario, favoriscono la dispersione del calore prodotto dal corpo
7. Uscite nelle ore meno fredde della giornata: evitate, se possibile, la mattina presto e la sera soprattutto se si soffre di malattie cardiovascolari o respiratorie
8. Indossate vestiti idonei: sciarpa, guanti, cappello, ed un caldo soprabito, sono ottimi ausili contro il freddo
9. Passando da un ambiente freddo ad uno caldo abbiate cura di spogliarvi, per evitare di sudare e di raffreddarvi quando uscirete di nuovo
10. Se viaggiate in automobile non dimenticate di portare con voi coperte e bevande calde