



Fase 3: le 4 regole da seguire per gli over-65

Vaccini, prudenza, stile di vita e 'ascolto', le indicazioni dei geriatri Sigg



Redazione ANSA ROMA 14 giugno 2020 17:03

Scrivi alla redazione

Stampa



Anziani e fase 3 - RIPRODUZIONE RISERVATA

 CLICCA PER
INGRANDIRE

Prepararsi alla vaccinazione antinfluenzale, essere prudenti, un sano stile di vita e il rafforzamento del senso di ascolto del proprio organismo. Per gli 8,4 milioni di anziani con malattie croniche in Italia queste sono alcune regole da seguire per cercare di vivere con maggiore serenità la "Fase 3".

"In questo momento valgono le norme di precauzione generale che dobbiamo continuare a rispettare. In più c'è qualche precauzione addizionale da seguire, specie se si è affetti da patologie croniche", spiega il presidente della Sigg, la Società italiana di geriatria e gerontologia, Raffaele Antonelli Incalzi. La prima regola è quella di seguire le vaccinazioni. "Bisogna essere rigorosi nella vaccinazione antinfluenzale e nell'antipneumococcica. Inoltre, è indicata la vaccinazione contro l'herpes zoster. Vaccinarsi è importante perché, eliminando una parte di patologie invernali e autunnali, si leva quell'effetto di confusione che può derivare con la diagnosi di Covid". La seconda regola, invece, è quella dell'ascolto.

"Bisogna avere una cura scrupolosa delle patologie croniche ed essere in condizioni di massima stabilità - aggiunge il presidente di Sigg - Bisogna avere attenzione a se stessi e cogliere, con tempestività, eventuali variazioni nello stato di salute, senza però cadere nell'ansia e nella paranoia. Le mialgie, la febbre, i dolori toracici, le alterazioni del gusto e dell'olfatto, la tosse, possono essere indicativi di Covid-19.

In caso di ripresa dei contagi l'attenzione a questi sintomi dovrebbe essere elevata e poi chiedere un consiglio al proprio medico curante". Terzo consiglio da seguire, invece, è



informazione pubblicitaria

Parti per avventure senza limiti

fino a
€ 2.500
su tutti i modelli
Sea-Doo

FINO AL 30 GIUGNO 2020

SEA-DOO

quello del sano stile di vita. "Tutte le malattie infettive approfittano della debolezza dell'organismo - prosegue Antonelli Incalzi - avere una buona nutrizione, svolgere attività fisica e curare globalmente la propria salute è importante per essere più forti davanti all'infezione". La quarta regola, invece, è la prudenza. "Gli anziani devono essere più attenti degli altri. Ci sono regole comportamentali da seguire per una maggiore prudenza nei contatti - conclude il presidente Sigg - Una persona di 75 anni, con scompenso cardiaco, insufficienza renale e bronchite cronica io eviterei che stia in luoghi chiusi e affollati. In alcuni negozi è sempre importante che prenda appuntamento".

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA



Scrivi alla redazione Stampa

TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:

Smartfeed



Veranda, terrazzo, balcone o giardino? Scopri tutte le nostre soluzioni su IKEA.it

Uscire, stando a casa.



Nuova SEAT Leon. Carattere sportivo, ibrida, connessa. Da 19.500€. Scopri di più SEAT Italia



Morto dopo test negativo infetta reparto - Cronaca



sponsored by Activia

Il tuo intestino è importante. Scopri perché e come prendertene cura con l'OMGut Program di Activia.

informazione pubblicitaria



DALLA HOME SALUTE&BENESSERE



Fase 3: le 4 regole da seguire per gli over-65
Stili di Vita



Fase 3: le 4 regole da seguire per gli over-65
Medicina



Iss, è donna il 54% dei contagiati, continua la crescita
Sanità



I fumatori sono 1 miliardo. Esperti, servono alternative
Stili di Vita



Virus stabile ma 20.000 tamponi in meno. Roma preoccupa
Sanità

informazione pubblicitaria



Medicina E Ricerca

HOME

ALIMENTAZIONE E FITNESS

MEDICINA E RICERCA

SALUTE SENSO

ONCOLINE

Fase 3, le 4 regole da seguire per gli over-65



Precauzioni, vaccini, e un sano stile di vita. "Attenzione, specie se si è affetti da patologie croniche", spiega il presidente della Sigg, la Società italiana di geriatria e gerontologia, Raffaele Antonelli Incalzi

ABBONATI A **Rep.**

14 giugno 2020

Prepararsi alla vaccinazione antinfluenzale, essere prudenti, un sano stile di vita e il rafforzamento del senso di ascolto del proprio organismo. Per gli 8,4 milioni di anziani con malattie croniche in Italia queste sono alcune regole da seguire per cercare di vivere con maggiore serenità la Fase 3. "In questo momento valgono le norme di precauzione generale che dobbiamo continuare a rispettare. In più c'è qualche precauzione addizionale da seguire, specie se si è affetti da patologie croniche", spiega il presidente della Sigg, la Società italiana di geriatria e gerontologia, Raffaele Antonelli Incalzi.

Vaccinazioni e ascolto

La prima regola è quella di seguire le vaccinazioni. "Bisogna essere rigorosi nella vaccinazione antinfluenzale e nell'antipneumococcica. Inoltre, è indicata la vaccinazione contro l'herpes zoster. Vaccinarsi è importante perché, eliminando una parte di patologie invernali e autunnali, si leva quell'effetto di confusione che può derivare con la diagnosi di Covid". La seconda regola, invece, è quella dell'ascolto.

OGGI SU Rep:

Il governo punta al Mes: lo chiederà a luglio con Spagna e Portogallo

Stati generali, il tempo è scaduto

Conte sfida le opposizioni: "Convincano i Paesi Visegrad", ma è gelo dal centrodestra

Pizzini e autoelogio. Nella villa blindata il reality del potere

Villa Pamphili, al gran ballo di Conte

la Repubblica

ILMIOLIBRO

R



CRONACA

Il piano del ministero: "Vaccino anti influenzale entro settembre, anche a bambini e a meno anziani"

DI MICHELE BOCCI

"Bisogna avere una cura scrupolosa delle patologie croniche ed essere in condizioni di massima stabilità - aggiunge il presidente di [Sigg](#) - Bisogna avere attenzione a se stessi e cogliere, con tempestività, eventuali variazioni nello stato di salute, senza però cadere nell'ansia e nella paranoia. Le mialgie, la febbre, i dolori toracici, le alterazioni del gusto e dell'olfatto, la tosse, possono essere indicativi di Covid-19.

Uno stile sano di vita

In caso di ripresa dei contagi l'attenzione a questi sintomi dovrebbe essere elevata e poi chiedere un consiglio al proprio medico curante". Terzo consiglio da seguire, invece, è quello del sano stile di vita. "Tutte le malattie infettive approfittano della debolezza dell'organismo - prosegue Antonelli Incalzi - avere una buona nutrizione, svolgere attività fisica e curare globalmente la propria salute è importante per essere più forti davanti all'infezione".

R



MEDICINA E RICERCA

Coronavirus, il 30% dei guariti avrà problemi respiratori cronici

Prudenza e attenzione alle patologie

La quarta regola, invece, è la prudenza. "Gli anziani devono essere più attenti degli altri. Ci sono regole comportamentali da seguire per una maggiore prudenza nei contatti - conclude il presidente [Sigg](#) - Una persona di 75 anni, con scompenso cardiaco, insufficienza renale e bronchite cronica io eviterei che stia in luoghi chiusi e affollati. In alcuni negozi è sempre importante che prenda appuntamento".

Il tuo contributo è fondamentale per avere un'informazione di qualità. Sostieni il giornalismo di Repubblica.

ABBONATI A REP: 1 MESE A SOLO 1€

[coronavirus](#) [anziani](#) [salute](#)

© Riproduzione riservata

14 giugno 2020

TIRA FUORI LO SCRITTORE CHE È IN TE

UNA REDAZIONE AL SERVIZIO DI CHI AMA SCRIVERE

Metti le tue passioni in un libro: pubblicalo!

Promozioni | Servizi editoriali

SALUTE E BENESSERE



Fase 3: le 4 regole da seguire per gli over-65



Fase 3: sicuri gli studi dei dentisti per 8 italiani su 10



Fase 3: Il 20% degli italiani teme di non potersi permettere il dentista



COMMENTI



STAMPA

DIMENSIONE TESTO



SALUTE E BENESSERE

HOME > SALUTE E BENESSERE > FASE 3: LE 4 REGOLE DA SEGUIRE PER GLI OVER-65

Fase 3: le 4 regole da seguire per gli over-65

14 Giugno 2020



Anziani e fase 3

© ANSA

Prepararsi alla vaccinazione antinfluenzale, essere prudenti, un sano stile di vita e il rafforzamento del senso di ascolto del proprio organismo. Per gli 8,4 milioni di anziani con malattie croniche in Italia queste sono alcune regole da seguire per cercare di vivere con maggiore serenità la "Fase 3".

"In questo momento valgono le norme di precauzione generale che dobbiamo continuare a rispettare. In più c'è qualche precauzione addizionale da seguire, specie se si è affetti da patologie croniche", spiega il presidente della Sigg, la Società italiana di geriatria e gerontologia, Raffaele Antonelli Incalzi. La prima regola è quella di seguire le vaccinazioni. "Bisogna essere rigorosi nella vaccinazione antinfluenzale e nell'antipneumococcica. Inoltre, è indicata la vaccinazione contro l'herpes zoster. Vaccinarsi è importante perché, eliminando una parte di patologie invernali e autunnali, si leva quell'effetto di confusione che può derivare con la diagnosi di Covid". La seconda regola, invece, è quella



IL GIORNALE DI SICILIA



SCARICA GRATUITAMENTE
LA PRIMA PAGINA

GDS *shows*

dell'ascolto.

"Bisogna avere una cura scrupolosa delle patologie croniche ed essere in condizioni di massima stabilità - aggiunge il presidente di **Sigg** - Bisogna avere attenzione a se stessi e cogliere, con tempestività, eventuali variazioni nello stato di salute, senza però cadere nell'ansia e nella paranoia. Le mialgie, la febbre, i dolori toracici, le alterazioni del gusto e dell'olfatto, la tosse, possono essere indicativi di Covid-19.

In caso di ripresa dei contagi l'attenzione a questi sintomi dovrebbe essere elevata e poi chiedere un consiglio al proprio medico curante". Terzo consiglio da seguire, invece, è quello del sano stile di vita. "Tutte le malattie infettive approfittano della debolezza dell'organismo - prosegue Antonelli Incalzi - avere una buona nutrizione, svolgere attività fisica e curare globalmente la propria salute è importante per essere più forti davanti all'infezione". La quarta regola, invece, è la prudenza. "Gli anziani devono essere più attenti degli altri. Ci sono regole comportamentali da seguire per una maggiore prudenza nei contatti - conclude il presidente **Sigg** - Una persona di 75 anni, con scompenso cardiaco, insufficienza renale e bronchite cronica io eviterei che stia in luoghi chiusi e affollati. In alcuni negozi è sempre importante che prenda appuntamento".

© Riproduzione riservata

COMMENTA PER PRIMO LA NOTIZIA

COMMENTA CON **facebook**

NOME *

E-MAIL *

COMMENTO *

Ho letto l'[informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

Aggiornami via e-mail sui nuovi commenti

Esegui l'upgrade a un browser supportato per generare un test reCAPTCHA.

INVIA

Perché sta capitando a me?

I PIÙ LETTI

OGGI



Nuova ordinanza di Musumeci, in Sicilia si torna alla normalità: cosa cambia da lunedì



Reddito di cittadinanza, possibilità di ricevere più soldi: ecco come fare



Un nuovo contagio in Sicilia nel Palermitano e nessun decesso: lieve calo dei casi in Italia



Tragedia per la famiglia Niceta, il 38enne Fabio trovato morto in casa a Palermo



Morto per la puntura di un'ape, Cammarata piange Lorenzo Di Grigoli

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER DEL GIORNALE DI SICILIA.

la tua email

Ho letto l'[informativa sulla la tutela della privacy](#) e presto il consenso al trattamento dei miei dati personali inseriti.

ISCRIVITI

Notizie e Approfondimenti > Italia >

Fase 3, le indicazioni per gli anziani del presidente della SIGG

di [Martino Grassi](#) | 14 Giugno 2020 - 20:45 | Commenti: 0

Il presidente della SIGG, Raffaello Antonelli Incalzi, ha fornito delle indicazioni che gli anziani dovrebbero seguire nella Fase 3 per viverla in serenità, riducendo il rischio di possibili contagi, ecco quali sono.



Nonostante ci si stia addentrando sempre più in quella che ormai è già stata rinominata come **Fase 3**, l'emergenza sanitaria ancora non si è conclusa e dunque è necessario non abbassare la guardia, soprattutto per le persone maggiormente a rischio come gli **anziani**.

Il monito arriva da Raffaello Antonelli Incalzi, il presidente della SIGG, la Società Italiana di Geriatria e Gerontologia, che ha fornito delle **indicazioni** rivolte agli **over 65** per affrontare la nuova situazione. Le regole sono rivolte principalmente agli oltre 8,4 milioni di anziani affetti da malattie croniche in Italia. Ecco quali sono i consigli addizionali del medico.

L'importanza delle vaccinazioni

I **vaccini** svolgono un ruolo fondamentale per la prevenzione delle malattie, per questo motivo il medico raccomanda di seguire tutte le vaccinazioni, ed "essere rigorosi nella **vaccinazione antinfluenzale** e **nell'antipneumococcica**. Inoltre, è indicata la **vaccinazione contro l'herpes zoster**".

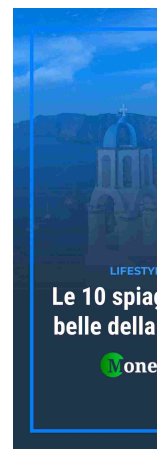
Trading online in Demo

Fai Trading Online senza rischi con un conto demo gratuito: puoi operare su Forex, Borsa, Indici, Materie prime e Criptovalute.



PROVA GRATIS

MONEY STORIES



LEGGI ANCHE →

Obbligo vaccino antinfluenzale per combattere il COVID-19, è legittimo?



Anche il vaccino per il coronavirus sembra essere sempre più realtà, tanto che negli scorsi giorni il [Governo ha siglato un accordo](#) con altri Stati per ottenere **400 milioni di dosi** che dovrebbero essere pronte già a partire dal prossimo autunno o inverno.

Ascoltare il proprio corpo

I vaccini sono molto importanti perché sono in grado di eliminare le vaccinazioni invernali e autunnali, inoltre, aggiunge il medico, *“bisogna avere una **cura scrupolosa delle patologie croniche** ed essere in condizioni di massima stabilità e cogliere, con tempestività, eventuali variazioni nello stato di salute, senza però cadere nell'ansia e nella paranoia”*.

Anche l'espressione della **sintomatologia** dovrebbe essere tenuta sotto controllo analizzando soprattutto le manifestazioni comuni alla COVID-19 come le mialgie, la febbre, i dolori toracici, le alterazioni del gusto e dell'olfatto, la tosse, possono essere indicativi del coronavirus.

Avere una buona alimentazione e fare attività fisica

Antonelli Incalzi specifica che *“tutte le malattie infettive approfittano della debolezza dell'organismo”* per questo motivo lo stile di vita gioca un ruolo cruciale nella prevenzione.

*“Avere una **buona nutrizione**, svolgere **attività fisica** e curare globalmente la propria salute è importante per essere più forti davanti all'infezione”* conclude il medico.

Essere prudenti nei contatti

L'ultimo consiglio offerto dal medico è quello di **umentare la prudenza** in tutti i contesti, soprattutto in quelli **sociali**. *“Gli anziani devono essere più attenti degli altri. Ci sono regole comportamentali da seguire per una maggiore prudenza nei contatti”*.

Il medico riporta anche un possibile caso di *“una persona di 75 anni, con scompenso cardiaco, insufficienza renale e bronchite cronica”*, specificando che è importante che eviti i *“luoghi chiusi e affollati. In alcuni negozi è sempre importante che prenda appuntamento”*.

Iscriviti alla newsletter **Notizie e Approfondimenti** per ricevere le news su **Fase 3**

FASE 3: LE 4 REGOLE DA SEGUIRE PER GLI OVER-65

first-letter-small "

(ANSA) - ROMA, 14 GIU - Prepararsi alla vaccinazione antinfluenzale, essere prudenti, un sano stile di vita e il rafforzamento del senso di ascolto del proprio organismo. Per gli 8,4 milioni di anziani con malattie croniche in Italia queste sono alcune regole da seguire per cercare di vivere con maggiore serenità la "Fase 3". "In questo momento valgono le norme di precauzione generale che dobbiamo continuare a rispettare. In più c'è qualche precauzione addizionale da seguire, specie se si è affetti da patologie croniche", spiega il presidente della **Sigg**, la **Società italiana di geriatria e gerontologia**, Raffaele Antonelli Incalzi. La prima regola è quella di seguire le vaccinazioni. "Bisogna essere rigorosi nella vaccinazione antinfluenzale e nell'antipneumococcica. Inoltre, è indicata la vaccinazione contro l'herpes zoster. Vaccinarsi è importante perché, eliminando una parte di patologie invernali e autunnali, si leva quell'effetto di confusione che può derivare con la diagnosi di Covid". La seconda regola, invece, è quella dell'ascolto. "Bisogna avere una cura scrupolosa delle patologie croniche ed essere in condizioni di massima stabilità - aggiunge il presidente di **Sigg** - Bisogna avere attenzione a se stessi e cogliere, con tempestività, eventuali variazioni nello stato di salute, senza però cadere nell'ansia e nella paranoia. Le mialgie, la febbre, i dolori toracici, le alterazioni del gusto e dell'olfatto, la tosse, possono essere indicativi di Covid-19. In caso di ripresa dei contagi l'attenzione a questi sintomi dovrebbe essere elevata e poi chiedere un consiglio al proprio medico curante". Terzo consiglio da seguire, invece, è quello del sano stile di vita. "Tutte le malattie infettive approfittano della debolezza dell'organismo - prosegue Antonelli Incalzi - avere una buona nutrizione, svolgere attività fisica e curare globalmente la propria salute è importante per essere più forti davanti all'infezione". La quarta regola, invece, è la prudenza. "Gli anziani devono essere più attenti degli altri. Ci sono regole comportamentali da seguire per una maggiore prudenza nei contatti - conclude il presidente **Sigg** - Una persona di 75 anni, con scompenso cardiaco, insufficienza renale e bronchite cronica io eviterei che stia in luoghi chiusi e affollati. In alcuni negozi è sempre importante che prenda appuntamento".

14 giugno 2020

Diminuire font

Ingrandire font

Stampa

Condividi

Mail

[FASE 3: LE 4 REGOLE DA SEGUIRE PER GLI OVER-65]