



Home > Ansa - Salute > Fase 3: le 4 regole da seguire per gli over-65

Ansa - Salute Ansa - Salute -> Siti di Vita Salute Siti di Vita

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

25 Agosto 2020

0

Condividi su Facebook Tweet su Twitter



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

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,

SEGUICI

9,795 Fans MI PIACE

1,559 Follower SEGUI

8,263 Follower SEGUI

1,397 Follower SEGUI

POPOLARE



Randstad, formati in 1.500 rimasti disoccupati durante emergenza
 29 Luglio 2020



Fondazione Enpaia: in 2018 +2,8% iscritti
 2 Agosto 2020



Coronavirus, Dolce&Gabbana lancia 'DGFattInCasa' a sostegno di Humanitas
 11 Agosto 2020



Google Maps, arriva aggiornamento per CarPlay con dashboard
 21 Agosto 2020

Carica altro ▾

RACCOMANDATA



La norma che vuole bloccare il porno online in Italia



Fabio Lazerini è il nuovo amministratore delegato di Alitalia, Francesco Caio...



Adnkronos



Il Post

Amazon rinvierà il

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".

[Fonte articolo: ANSA]

Post Views: 2

CONDIVIDI



Mi piace 0

Tweet

Articolo precedente

I fumatori sono 1 miliardo. Esperti, servono alternative

Prossimo articolo

Estate e bimbi, sicuri in piccoli gruppi di amici

Articoli correlati

Di più dello stesso autore



Allimentazione

Ue: consiglio ministri tedesco da' ok a etichette Nutriscore



Allimentazione

Giù rischi salmonella se in campo c'è corretta cura ortaggi



Allimentazione

Patate, pelarle o friggerle evita nausea da glicocalcoidi



LASCIA UN COMMENTO

Commento: