

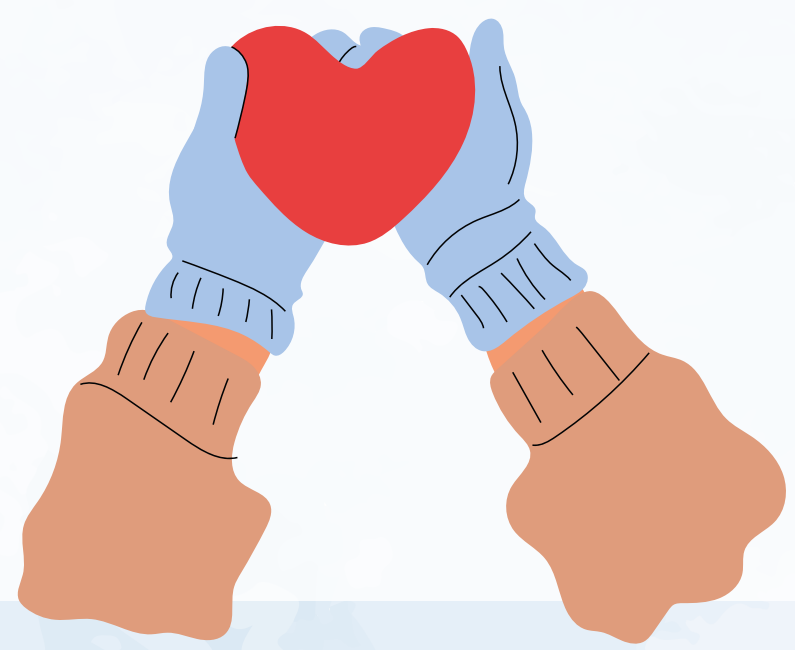
# COSA FARE PER DIFENDERSI DAL FREDDO

## RACCOMANDAZIONI PER LE PERSONE A RISCHIO



### **PERSONE CON DISTURBI MENTALI O NEUROLOGICI**

- Monitora lo stato di salute e il comportamento di questi pazienti
- Considera il possibile effetto dei farmaci che agiscono sullo stato di vigilanza sulla capacità di proteggersi dal freddo
- Considera un possibile aggiustamento del dosaggio per alcuni farmaci per il trattamento dell'epilessia
- Valutare un'eventuale modulazione della terapia nel caso di assunzione di farmaci neurolettici



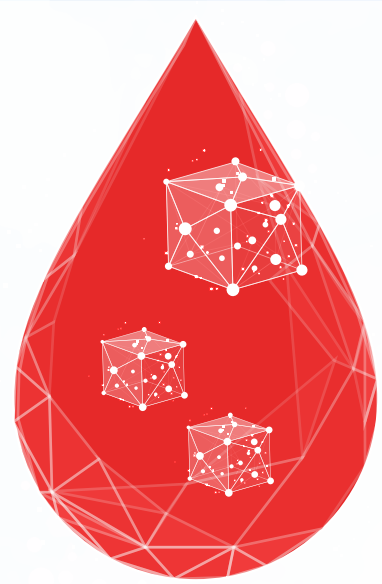
### **PERSONE CON MALATTIE CARDIOVASCOLARI**

- All'aperto copriti bene proteggendo viso e mani, evita gli sforzi fisici
- Controlla la tua pressione sanguigna
- Contatta il tuo medico per eventuali aggiustamenti della terapia
- Informati sulla vaccinazione anti-influenzale



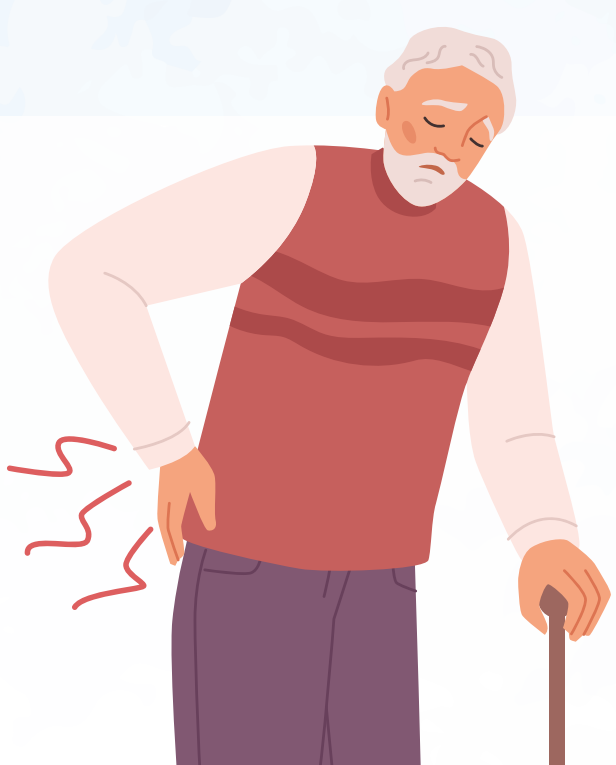
### **PERSONE CON MALATTIE RESPIRATORIE CRONICHE**

- In casa controlla il microclima
- All'aperto tieni ben coperti naso e bocca per ridurre il rischio di broncospasmo, evita gli sforzi fisici
- Evita le zone ad elevato traffico: il freddo può potenziare l'effetto nocivo dell'inquinamento
- Contatta il tuo medico per eventuali aggiustamenti della terapia
- Raccomandate le vaccinazioni anti-influenzale e anti-pneumococcica



### **PERSONE CON MALATTIE ENDOCRINE**

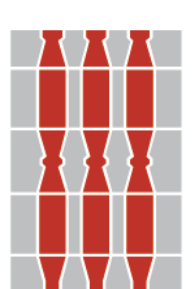
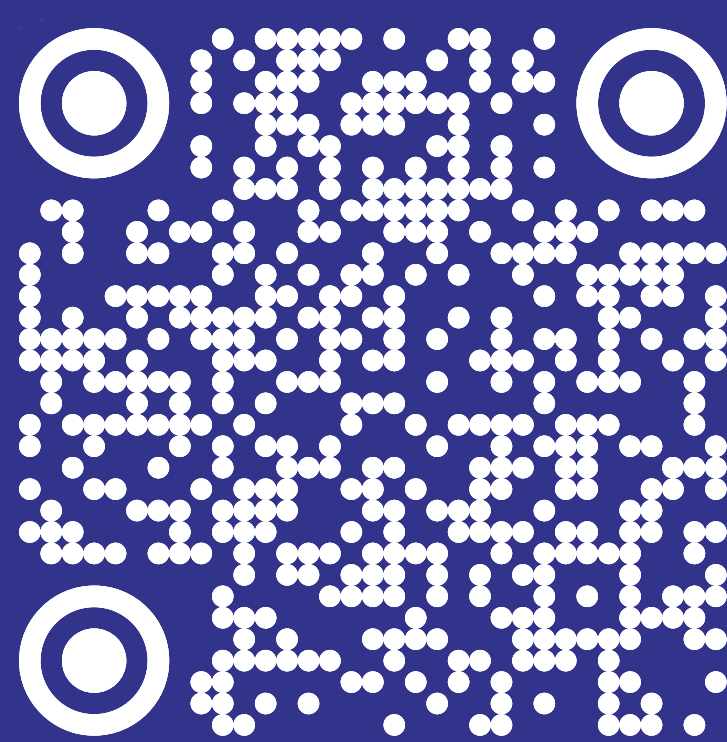
- Riscalda adeguatamente gli ambienti domestici
- Indossa un abbigliamento adeguato, copri mani e piedi
- Contatti il tuo medico per eventuali aggiustamenti della terapia
- Fai attenzione alla dieta



### **PERSONE CON MALATTIE MUSCOLARI E OSTEOARTICOLARI**

- Soggiorna in ambienti ben riscaldati evitando gli sbalzi di temperatura
- Evita di uscire all'aperto, altrimenti, coprirsi bene con un abbigliamento adeguato
- Fai attenzione alla dieta

Per saperne di più  
scansiona il qr code!



Regione Umbria  
Giunta Regionale



PREVENZIONE UMBRIA  
onehealth