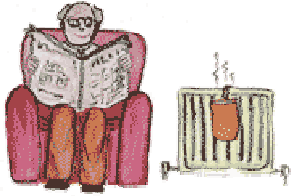


COMUNE DI BRACCIANO

PROTEZIONE CIVILE



**BRRRRRRR...CHE FREDDO...
...AFFRONTIAMOLO INSIEME!**

Uscire di casa almeno una volta al giorno nelle ore meno fredde della giornata e, se possibile, quando c'è sole. Adeguare l'abbigliamento alla progressiva riduzione della temperatura.

- Esporsi al sole camminando, anche per brevi periodi, dato che i raggi ultravioletti del sole fanno produrre dalla pelle la vitamina D che serve per far assorbire il calcio introdotto con i cibi e con l'acqua con conseguente aumento delle difese per le ossa. Questo comportamento è particolarmente raccomandato alle donne nel periodo successivo alla menopausa, ai bambini ed agli anziani.
- Uscire con pioggia o neve consente di respirare aria più pulita dato che sia le gocce di pioggia che i fiocchi di neve abbattano gli inquinanti dell'aria portandoli verso il suolo. Fare una buona colazione e pasti leggeri, soprattutto a pranzo.
- Camminare molto, evitando di stare fermi all'aperto per lunghi periodi, particolarmente utile per i soggetti malati o anziani ed i bambini.
- Le abitazioni devono essere, riscaldate ma a temperature che non siano troppo alte rispetto all'esterno in modo da evitare eventuali disturbi legati al passaggio da zone a temperatura molto calda a zone a temperatura molto fredda e viceversa.
- L'umidità ambientale deve essere controllata in modo da evitare sia aria molto secca, nociva in particolare per l'apparato respiratorio, che molto umida.
- Adottare un'alimentazione sana, a base di cibi a buon contenuto calorico, senza peraltro trascurare l'apporto di verdure fresche e frutta, oltre che di acqua il cui fabbisogno, vivendo in ambienti molto riscaldati, può aumentare.
- I soggetti con malattie delle ossa, delle articolazioni o dei muscoli, devono stare attenti ai periodi di tempo più freddo ed umido, durante i quali si può avere riacutizzazione della sintomatologia dolorosa.

Cercare, come fa la natura nella stagione invernale, di trascorrere periodi anche brevi di riposo e di tranquillità, **rigenera il corpo e lo spirito.**