



Trascorrere bene l'inverno anche con l'asma

Care amiche e cari amici che salvate vite,

Ci auguriamo che abbiate trascorso al meglio le feste natalizie e il Capodanno. Cogliamo l'occasione per cominciare il nuovo anno con alcuni consigli sull'**asma**.

Per chi soffre di asma, la stagione invernale può essere molto faticosa. L'aria secca e fredda non rappresenta un problema per chi ha dei bronchi sani. Ma le persone affette da asma **soffrono attacchi più frequenti**, che possono costituire uno scoglio non indifferente nella vita quotidiana.

In questa newsletter troverete alcuni suggerimenti su questo argomento. Che siate affetti da asma o conosciate qualcuno che ne soffre, con queste informazioni sarete preparati al meglio per le giornate fredde in arrivo.



Ecco le misure preventive che si possono adottare:

- L'umidità in casa non deve essere **troppo bassa**. L'aria secca degli ambienti interni può irritare le membrane mucose e incrementare la tosse.
- Respirate **dal naso** o indossate una **sciarpa**. Una sciarpa che copre la bocca riscalda l'aria e la inumidisce prima che giunga ai bronchi.
- Portate sempre con voi i vostri **medicamenti**. Potrete così reagire rapidamente in caso d'emergenza.

In caso di attacco d'asma:

- Cercate di **mantenere la calma** o di rassicurare la persona colpita dall'attacco. Adottate una **postura che faciliti la respirazione**.

- Se avete con voi dei **medicamenti di emergenza**, assumeteli.
- **Slacciate gli indumenti stretti** per facilitare la respirazione.
- Effettuate espirazioni calme e lente a **labbra socchiuse**.
- In caso di dubbio, chiamate il numero di emergenza 144.

Volete saperne di più? Leggete l'articolo completo nella nostra [Rivista 4/23](#) alle pagine 14/15.



«È importante che chi soffre di asma assuma i medicinali prescritti con costanza: regolarmente e non solo all'occorrenza».

Marie-Hélène Corajod, esperta aha! Centro Allergie Svizzera

Vi porgiamo i nostri migliori auguri di un inizio 2024 ricco di successi e ci auguriamo di poter contare ancora sulla vostra fedeltà e continuare a fornirvi contenuti di valore anche quest'anno.

Samaritani Svizzera



Copyright © 2024 Samariter Schweiz, All rights reserved.

State ricevendo questa e-mail perché vi siete iscritti alla nostra newsletter.

Samaritani Svizzera
Martin-Disteli-Strasse 27
4601 Olten
Svizzera

Volete cambiare la modalità di ricezione di queste e-mail?

Qui potete [modificare le vostre preferenze](#) o [cancellarvi dalla nostra mailing list](#).