

*Sonia Viale*

Vice Presidente Giunta Regionale  
Assessore Sanità, Politiche sociosanitarie e Terzo Settore,  
Sicurezza, Immigrazione ed Emigrazione



*Ai Cari “Nonni e Nonne” Liguri*

La Liguria può essere considerata la Regione più saggia d'Europa, essendo quella con la più alta percentuale di persone che raggiungono la cosiddetta “età della saggezza”.

In occasione dell'emergenza sanitaria legata all'infezione da Coronavirus, penso sia utile dedicare alcuni consigli, per i quali devo ringraziare il Prof. Ernesto Palummeri, ai tanti “saggi” della nostra Regione.

- 1- È vero che dobbiamo usare precauzioni nel rapportarci con le altre persone, mettete in atto le indicazioni del Ministero ma senza rinunciare a comunicare con gli altri;
- 2- Ricordiamo che la vita all'aria aperta non costituisce un pericolo se si mettono in atto le misure di igiene raccomandate. Pertanto, se non siete affetti da patologie croniche o con multimorbilità non rinunciate alle passeggiate prediligendo spazi aperti, verdi e non affollati, nelle belle giornate così frequenti nella nostra Regione.
- 3- In caso di condizioni meteo particolarmente avverse rimanete in casa senza dimenticare che, se siete in salute, non si deve trascurare l'attività fisica.
- 4- Il miglior sistema di difesa sta dentro di noi e si chiama sistema immunitario. Se in perfetta efficienza, costituisce la migliore difesa contro i virus. Tenetelo in forma alimentandoVi in maniera adeguata e variando i cibi, prediligendo una dieta leggera, ricca di ortaggi, legumi, frutta fresca di stagione e frutta secca e, in genere, di cibi poco conditi.
- 5- Mantenete vivi i Vostri interessi soprattutto esercitando la mente. Le letture sono uno stimolo importante per mantenere la Vostra saggezza.
- 6- Se lamentate i sintomi di una influenza, contattate telefonicamente il Vostro medico di fiducia. Rimanete a letto il tempo necessario per il sonno, ma non soffermateVi oltre. I Vostri polmoni hanno necessità di poter “respirare” e il letto non favorisce l'ossigenazione dei polmoni.

Siete una parte fondamentale della Nostra comunità e non voglio che, in questo confuso momento, Vi sentiate dimenticati.

Con affetto

*Sonia Viale*



Regione Liguria

Piazza De Ferrari,1 – 16121 Genova – Tel. 010.5485744 / 5556 – Fax 010.5488703

E-mail: [assessore.sanita@regione.liguria.it](mailto:assessore.sanita@regione.liguria.it)