

PROTEGGIAMOCI DAL *caldo*



Ministero della Salute

10 SEMPLICI REGOLE PER UN'ESTATE IN SICUREZZA



Evitiamo di uscire
nelle ore più calde



Vestiamoci con indumenti
di fibre naturali o che
garantiscono la traspirazione



Proteggiamoci in casa
e sui luoghi di lavoro



Proteggiamoci dal
caldo in viaggio



Beviamo almeno
un litro e mezzo
di acqua al giorno



Pratichiamo l'esercizio
fisico nelle ore più
fresche della giornata



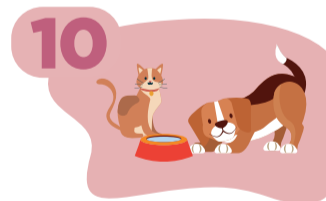
Seguiamo sempre
un'alimentazione
corretta



Offriamo assistenza a
persone a maggiore rischio



Facciamo attenzione
alla corretta conservazione
degli alimenti



Ricordiamoci sempre
di proteggere anche
gli animali domestici



1500 Numero di pubblica utilità

Segui per maggiori informazioni
www.salute.gov.it

