

PROTEGGIAMOCI DAL *caldo*



Ministero della Salute

10 SEMPLICI REGOLE PER UN'ESTATE IN SICUREZZA



01 Evitiamo di uscire nelle ore più calde



06 Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione



02 Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro



07 Proteggiamoci dal caldo in viaggio



03 Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno



08 Praticiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata



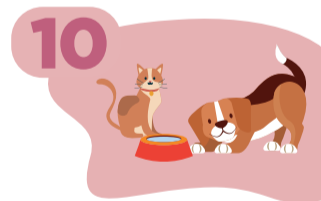
04 Seguiamo sempre un'alimentazione corretta



09 Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio



05 Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti



10 Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici



1500 Numero di pubblica utilità

Segui per maggiori informazioni
www.salute.gov.it

