

PROTEGGIAMOCI DAL caldo



Ministero della Salute

10 SEMPLICI REGOLE PER UN'ESTATE IN SICUREZZA



Evitiamo di uscire
nelle ore più calde



Proteggiamoci in casa
e sui luoghi di lavoro



Beviamo almeno
un litro e mezzo
di acqua al giorno



Seguiamo sempre
un'alimentazione
corretta



Facciamo attenzione
alla corretta conservazione
degli alimenti



Vestiamoci con indumenti
di fibre naturali o che
garantiscano la traspirazione



Proteggiamoci dal
caldo in viaggio



Pratichiamo l'esercizio
fisico nelle ore più
fresche della giornata



Offriamo assistenza a
persone a maggiore rischio



Ricordiamoci sempre
di proteggere anche
gli animali domestici



Segui per maggiori informazioni
www.salute.gov.it

