

# 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 garantiscano 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



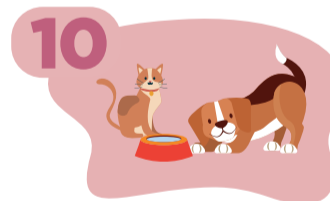
Seguiamo sempre un'alimentazione corretta



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](http://www.salute.gov.it)

