

#CALURASENZAPAURA

Sei semplici regole per la stagione estiva

A white outline of the chemical formula H₂O on a dark blue background.

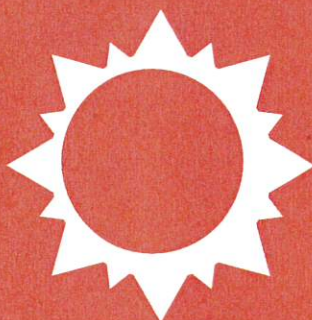
**ASSUMETE LIQUIDI
A SUFFICIENZA**



RINFRESCATEVI SPESSO



**PORTATE ABITI AMPI
DI COLORE CHIARO E LEGGERI**

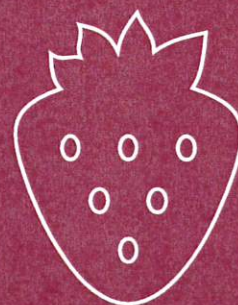


**LIMITATE LE ATTIVITÀ
ALL'ARIA APERTA**

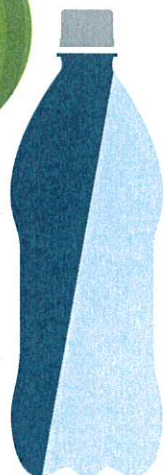
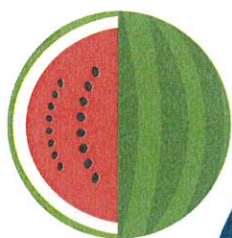
Donne incinte,
bambini piccoli,
anziani
e i malati
reagiscono
in modo
più sensibile
alle temperature
elevate.



**PROTEGGETEVI
DALL'IRRADIAMENTO SOLARE**



**MANGIATE FRUTTA
E VERDURA**



Assumete liquidi a sufficienza
(almeno 1,5-2 litri al giorno) e allo stesso tempo
compensate la perdita di sale e acqua.
I liquidi più adatti sono: acqua minerale contenente
sodio, succhi, zuppe e frutti ricchi di acqua
quali meloni, cetrioli, pomodori, fragole, pesche



Rinfrescatevi
con una doccia o un bagno freddi



11:00 - 18:00

Limitate le attività all'aria aperta al mattino
e alla sera e - se possibile - rimanete all'ombra



Portate abiti ampi
di colore chiaro e leggeri



Protegetevi dall'irraggiamento solare diretto
(sostate in luoghi ombreggiati, fate uso di
un abbigliamento adatto, un copricapo, occhiali
da sole e creme solari, ecc.)

5 Semplici regole in caso di canicola

Ricordiamo che le donne incinte, i bambini piccoli, gli anziani e i malati reagiscono in modo più sensibile alle temperature elevate