

# PROTEGGIAMOCI DAL caldo



Ministero della Salute

## 10 SEMPLICI REGOLE PER UN'ESTATE IN SICUREZZA



01 Evitiamo di uscire nelle ore più calde



02 Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro



03 Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno



04 Seguiamo sempre un'alimentazione corretta



05 Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti



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



07 Proteggiamoci dal caldo in viaggio



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



09 Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio



10 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)

