

# 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)

