

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



FIMMG
Federazione Italiana Medici di Famiglia

FNOMCeO
Federazione Nazionale degli Ordini
dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri

FNOVI
Federazione Nazionale
Ordini Veterinari Italiani

Federazione Ordini Farmacisti Italiani
FOFI

SIMG



