



Ministero della Salute

Carlo Azeglio

Segui per maggiori informazioni

www.salute.gov.it



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

Segui per maggiori informazioni
www.salute.gov.it



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



Pratichiamo 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



Segui per maggiori informazioni
www.salute.gov.it



FILMG
Federazione Nazionale
Medici e Farmacisti

FNOMCeO
Federazione Nazionale degli Ordini
dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri

FNOVI
Federazione Nazionale
Ordini Veterinari Italiani

Federazione Ordini Farmacisti Italiani
FOFI

SIMG
Società Italiana di
Medicina Generale
e delle Cure Primarie

federfarma

assofarm
Farmacie Comunitarie
Associati e Singoli
Socii Farmaceutici

FARMACIEUNITE