



*Ministero della Salute*

*Carlo Azeglio*

**Segui per maggiori informazioni**

**[www.salute.gov.it](http://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](http://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](http://www.salute.gov.it)

