



#CALURASENZAPAURA

Sei semplici regole per la stagione estiva



H₂O

**Assumete liquidi
a sufficienza**



**Rinfrescatevi
spesso**



**Portate abiti ampi
di colore chiaro e leggeri**

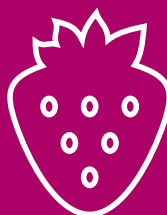


**Limitate le attività
all'aria aperta**

Donne incinte,
bambini piccoli,
anziani
e i malati
reagiscono
in modo
più sensibile
alle temperature
elevate



**Protegetevi
dall'irradiazione solare**



**Mangiate frutta
e verdura**