

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



FIOMMG



FNOMCeO
Federazione Nazionale degli Ordini
dei Medici, Chirurghi e degli Odontoiatri



FNOVI



SIMG
Società Italiana di
Medicina Generale
e delle Cure Primarie



federfarma



Assofarm



FARMACIEUNITE