



#CALURASENZAPAURA



Sei semplici regole per la stagione estiva

H₂O

Assumete liquidi
a sufficienza



Rinfrescatevi
spesso



Portate abiti ampi
di colore chiaro e leggeri

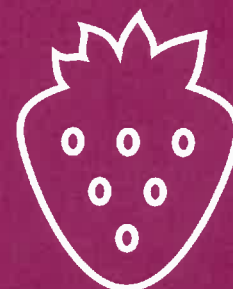


Limitate le attività
all'aria aperta

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



Protegetevi
dall'irradiazione solare



Mangiate frutta
e verdura