

IL **CALDO ECCESSIVO** HA DEGLI EFFETTI SULLA SALUTE.
ADOTTARE **COMPORTAMENTI CORRETTI** PUÒ MITIGARE E, OVE
POSSIBILE, RISOLVERE EVENTUALI SITUAZIONI DI DISAGIO

PRENDITI CURA DI TE

BEVI MOLTA ACQUA E LIMITA IL CONSUMO DI
BEVANDE CON ZUCCHERI, CAFFÈ E ALCOLICI.

SCEGLI **PIATTI LEGGERI** E MANGIA **MOLTA
FRUTTA FRESCA** E VERDURA DI STAGIONE.

INDOSSA ABITI DI **FIBRE NATURALI** CHE GARANTISCONO
LA TRASPIRAZIONE.



QUANDO SEI AL CHIUSO

**SCHERMA LE
FINESTRE** CON
TENDE O OSCURANTI CHE
BLOCCHINO IL PASSAGGIO
DELLA LUCE MA NON
QUELLO DELL'ARIA.

ARIEGGIA GLI SPAZI
DURANTE LE ORE PIÙ
FRESCHES DELLA GIORNATA.

SE SEI IN UN AMBIENTE
CON **ARIA CONDIZIONATA**
RICORDA CHE LA
TEMPERATURA DA
IMPOSTARE DOVREBBE
ESSERE **NON PIÙ DI 5°C**
SOTTO QUELLA ESTERNA.

QUANDO ESCI

SE NON NE HAI
NECESSITÀ, EVITA
DI MUOVERTI **NELLE ORE
PIÙ CALDE DELLA
GIORNATA**, ANCHE SE SEI
IN MACCHINA.

NON LASCIARE **MAI**
BAMBINI E ANIMALI NELLE
AUTO IN SOSTA. NEANCHE
PER BREVI PERIODI.

UTILIZZA **OCCHIALI CON
FILTRI UV** E PROTEGGI LA
TESTA CON UN **CAPPELLO**.

PORTA SEMPRE UNA
SCORTA D'ACQUA: A
MENZA PUOI FARE IL REFILL
DELLA TUA BORRACCIA!



1500

NUMERO PER INFO
DA LUNEDÌ A VENERDÌ
ORE 9-17