



10 semplici regole per un'estate in sicurezza

Decalogo del Ministero della Salute

- 1 Evitiamo di uscire nelle ore più calde
- 2 Proteggiamoci in casa e sui luoghi di lavoro
- 3 Beviamo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno
- 4 Seguiamo sempre un'alimentazione corretta
- 5 Facciamo attenzione alla corretta conservazione degli alimenti
- 6 Vestiamoci con indumenti di fibre naturali o che garantiscano la traspirazione
- 7 Proteggiamoci dal caldo in viaggio
- 8 Praticiamo l'esercizio fisico nelle ore più fresche della giornata
- 9 Offriamo assistenza a persone a maggiore rischio
- 10 Ricordiamoci sempre di proteggere anche gli animali domestici



1500

Numero di pubblica utilità