

#CALURASENZAPAURA

Sei semplici regole per la stagione estiva



H₂O

**ASSUMETE LIQUIDI
A SUFFICIENZA**



RINFRESCATEVI SPESSO



**PORTATE ABITI AMPI
DI COLORE CHIARO E LEGGERI**

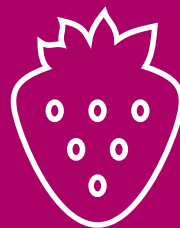


**LIMITATE LE ATTIVITÀ
ALL'ARIA APERTA**

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



**PROTEGGETEVI
DALL'IRRADIAMENTO SOLARE**



**MANGIATE FRUTTA
E VERDURA**