



# #CALURASENZAPAURA

Sei semplici regole per la stagione estiva



# H<sub>2</sub>O

**Assumete liquidi  
a sufficienza**



**Rinfrescatevi  
spesso**



**Portate abiti ampi  
di colore chiaro e leggeri**

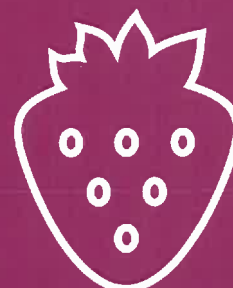


**Limitate le attività  
all'aria aperta**

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



**Protegetevi  
dall'irradiazione solare**



**Mangiate frutta  
e verdura**