STAI AL FRESCO! HOT

DIFENDITI DAL CALDO

BEVI ALMENO 2 LITRI DI ACQUA AL GIORNO

EVITA IL CONSUMO DI BEVANDE CON ZUCCHERI AGGIUNTI, CAFFÈ E ALCOLICI

MANGIA FRUTTA FRESCA E VERDURA

ESCI E PRATICA L'ESERCIZIO FISICO NELLE ORE PIÙ FRESCHE DELLA GIORNATA

VESTITI CON INDUMENTI DI FIBRE NATURALI O CHE GARANTISCANO LA TRASPIRAZIONE

COPRI IL CAPO NELLE ORE PIÙ ASSOLATE, CON CAPPELLI O FOULARD

PROTEGGITI A CASA OSCURANDO LE FINESTRE

USA VENTILATORI E ARIA CONDIZIONATA, SENZA INDIRIZZARLI DIRETTAMENTE SULLA TUA PERSONA

RICORDATI DI PROTEGGERE ANCHE GLI ANIMALI DOMESTICI

#KEEPCOOL

ASL CN2 - S.S.D. Epidemiologia, Promozione Salute e Coordinamento attività di Prevenzione - epidemiologia@aslcn2.it - tel. 0173/316621

ASL CN2 BRA ALBA

REGIONE PIEMONTE

PREVENZIONE PIEMONTE