



**Assumete liquidi a sufficienza** (almeno 1,5-2 litri al giorno) e allo stesso tempo compensate la perdita di sale e acqua. I liquidi più adatti sono: acqua minerale contenente sodio, succhi, zuppe e frutti ricchi di acqua quali meloni, cetrioli, pomodori, fragole, pesche



**Rinfrescatevi** con una doccia o un bagno freddi



**11:00 -18:00**

**Limitate le attività all'aria aperta al mattino e alla sera e - se possibile - rimanete all'ombra**



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



**Protegetevi dall'irraggiamento solare diretto** (sostate in luoghi ombreggiati, fate uso di un abbigliamento adatto, un copricapo, occhiali da sole e creme solari, ecc.)

# 5 Semplici regole in caso di canicola

Ricordiamo che le donne incinte, i bambini piccoli, gli anziani e i malati reagiscono in modo più sensibile alle temperature elevate