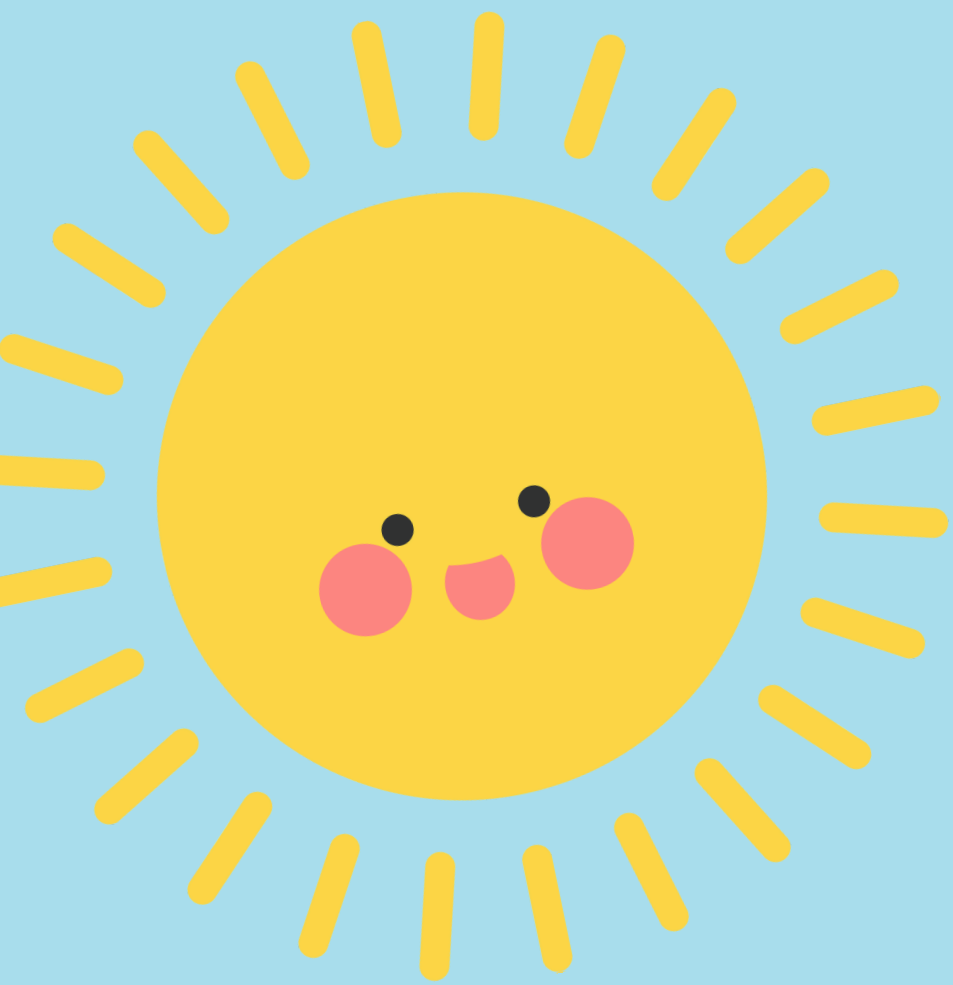




DIFENDITI DAL COLPO DI CALORE



Ecco pochi e semplici consigli per vivere al meglio le belle giornate estive nella nostra città e sulle nostre spiagge



PROTEGGITI

Evita l'esposizione al sole nelle ore più calde (dalle 11 alle 17)

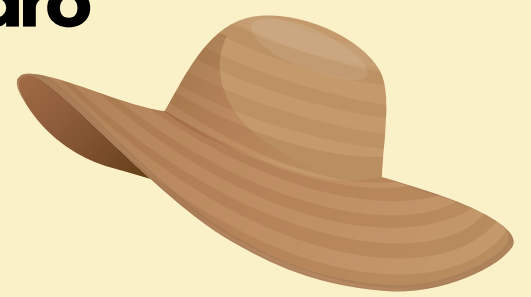
Usa creme solari ad alta protezione e ripeti l'applicazione durante la giornata



VESTITI IN MODO CORRETTO

Indossa cappelli, indumenti leggeri, non aderenti e di colore chiaro

Cerca sempre ambienti freschi e ventilati



IDRATATI E MANGIA LEGGERO

Bevi molta acqua, almeno 1 litro e mezzo durante la giornata

Mangia frutta, verdura e carboidrati semplici

Evita pasti abbondanti, alcolici e superalcolici



CERCA REFRIGERIO

Non uscire e non praticare sport nelle ore centrali del giorno

Bagna spesso la testa e rinfresca il corpo con una doccia

