



STAI AL FRESCO!

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 ASSOLETE,
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

#KEEP COOL

