

#PREVENZIONE

ONDATA DI CALORE

5 CONSIGLI PER DIFENDERSI DAL CALDO

1. Bere molta **acqua** ed evitare alcolici, bevande gassate e troppo fredde
2. Fare **pasti leggeri** e consumare molta **frutta e verdura**
3. Durante il giorno, tenere le **finestre chiuse**. Aprirle la sera, nelle ore più fresche
4. Uscire il meno possibile nelle **ore più calde**, ovvero dalle 11:00 alle 17:00
5. Indossare **indumenti leggeri**, traspiranti e, se possibile, evitare tessuti sintetici

