

# #CALURASENZAPAURA

Sei semplici regole per la stagione estiva



H<sub>2</sub>O

**ASSUMETE LIQUIDI  
A SUFFICIENZA**



**RINFRESCATEVI SPESSO**



**PORTATE ABITI AMPI  
DI COLORE CHIARO E LEGGERI**

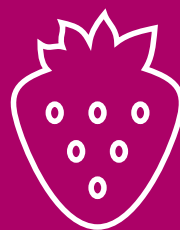


**LIMITATE LE ATTIVITÀ  
ALL'ARIA APERTA**

Donne incinte,  
bambini piccoli,  
anziani  
e i malati  
reagiscono  
in modo  
più sensibile  
alle temperature  
elevate.



**PROTEGGETEVI  
DALL'IRRADIAMENTO SOLARE**



**MANGIATE FRUTTA  
E VERDURA**