

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Franciacorta

# PROTEGGIAMOCI DAL CALDO

## SEMPLICI REGOLE PER UN'ESTATE IN SICUREZZA



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Franciacorta



# 1

EVITA LE ORE  
PIU' CALDE

Concediti una pausa  
quando il sole è più  
forte: riposati all'ombra  
e prenditi cura di te.





# 2

**MANTIENI LA CASA**

**E I LUOGHI DI LAVORO FRESCHI**

**Chiudi persiane o tende  
nelle ore calde e arieggia  
quando fa più fresco.**

**Il tuo benessere inizia  
dagli ambienti che vivi.**





# 3

BEVI TANTA  
ACQUA

Almeno un litro  
e mezzo al giorno:  
idratarsi è un gesto  
d'amore verso il tuo  
corpo.





# 4+

## SCEGLI UN'ALIMENTAZIONE LEGGERA E SANA

Più frutta e verdura,  
meno cibi pesanti:  
mangiare bene aiuta  
a sentirsi meglio anche  
con il caldo.



# 5

CONSERVA BENE

GLI ALIMENTI

Attenzione alla catena  
del freddo: evitare  
intossicazioni è  
semplice, basta  
un po' di cura.

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Franciacorta

# 6

**INDOSSA VESTITI  
LEGGERI E  
TRASPIRANTI**

**Scegli tessuti naturali  
che lasciano respirare la  
pelle: sentirsi freschi  
parte anche da cosa  
indossiamo**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Franciacorta

# 7

**PROTEGGITI ANCHE  
QUANDO VIAGGI**

**Non lasciare persone o  
animali in auto  
parcheeggiate al sole.  
Organizzati per avere  
acqua e aria fresca  
anche in viaggio.**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Franciacorta

# 8

**FAI ATTIVITA' FISICA**

**SOLO NEI MOMENTI  
PIU' FRESCI**

**Muoviti al mattino  
presto o la sera, quando  
la temperatura si fa più  
gentile.**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Franciacorta

# 9

**DAI UNA MANO**

**A CHI E' FRAGILE**

**Un gesto premuroso  
può fare la differenza  
per anziani, bambini  
piccoli o persone  
malate.**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Franciacorta

# 10

**NON DIMENTICARE  
I TUOI AMICI  
A 4 ZAMPE**

**Anche loro soffrono il  
caldo: assicurati che  
abbiano sempre acqua  
fresca e un posto  
all'ombra.**

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Franciacorta