



Proteggiti dal caldo

10 semplici regole per un'estate in sicurezza.

- 1 Evita di uscire nelle ore più calde.
- 2 Proteggiti dal caldo in casa e sui luoghi di lavoro.
- 3 Bevi almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.
- 4 Segui un'alimentazione leggera ed equilibrata.
- 5 Fai attenzione alla corretta conservazione degli alimenti.
- 6 Indossa abiti leggeri, preferibilmente in fibre naturali e traspiranti.
- 7 Proteggiti dal caldo durante gli spostamenti e i viaggi.
- 8 Fai attività fisica nelle ore più fresche della giornata.
- 9 Offri supporto e assistenza alle persone più fragili o a maggior rischio.
- 10 Ricordati di proteggere anche gli animali domestici dal caldo.



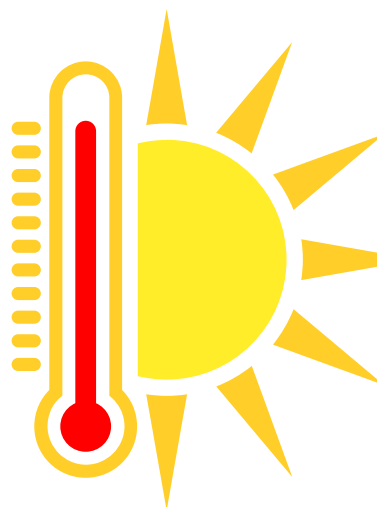
EMERGENZA CALDO

Un numero dedicato per anziani, soggetti fragili e caregiver per superare insieme il caldo estivo.

Chiamaci allo

 **02 5799.5775**

**dal lunedì alla domenica
dalle 8.00 alle 20.00**



Il numero ti può essere utile per:

- essere aiutato in caso di necessità;
- segnalare situazioni di bisogno;
- ricevere consigli per superare le ondate di calore.



@asstnordmilano #LaSaluteADuePassiDaTe www.asst-nordmilano.it