Viviamo Bene

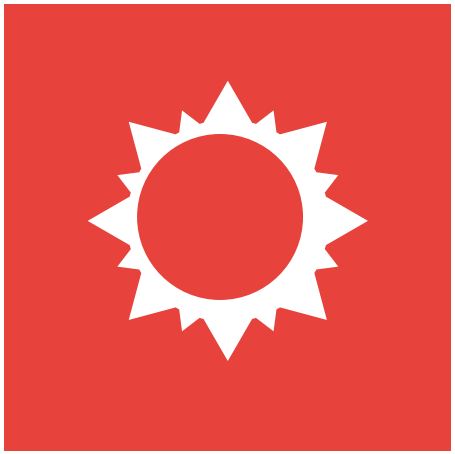
ATTENZIONE CANICOLA

Con questo caldo la parola d'ordine è prudenza!

Assumere liquidi
in quantità sufficiente.

Fare docce fresche,
applicare dei panni freddi
sulla fronte e sul collo e
degli impacchi freddi
sui piedi e sui polsi.

Consumare cibi freddi
e rinfrescanti: frutta,
verdura, insalate e latticini
e un pizzico di sale.



Limitare le attività
all'aria aperta.

ti Dipartimento della sanità
e della socialità

www.ti.ch/canicola