Viviamo Bene

CANICOLA E CALDO INTENSO

Sei semplici regole per la stagione estiva

ASSUMETE LIQUIDI A SUFFICIENZA

RINFRESCATEVI SPESSO

PORTATE ABITI AMPI DI COLORE CHIARO E LEGGERI

LIMITATE LE ATTIVITÀ ALL'ARIA APERTA

Lattanti, bambini, donne incinte, anziani e persone affette da malattie croniche, oppure che assumono farmaci regolarmente, sono più sensibili alle temperature elevate.

PROTEGGETEVI DALL'IRRADIAMENTO SOLARE

MANGIATE FRUTTA E VERDURA

ti Dipartimento della sanità e della socialità

www.ti.ch/canicola