



# Le REGOLE per un' ESTATE in SALUTE



- Non uscire nelle ore più calde dalle 11:00 alle 18:00. Non dimenticare di indossare un cappello chiaro e gli occhiali da sole. Ricorda di proteggere la tua pelle con creme solari.
- Rinfresca l'ambiente di lavoro e domestico. Ricorda di non lasciare mai persone o animali in macchina nemmeno per pochi minuti.
- Riduci la tua temperatura corporea bagnando viso e braccia con acqua fresca e bevi molto, anche se non ne senti il bisogno. Modera l'attività fisica soprattutto nelle ore più calde. Consuma pasti leggeri e frazionati durante l'arco della giornata.
- Prenditi cura dei tuoi amici a quattro zampe. Anche il tuo cane, così come te, soffre le alte temperature. Assicurati sempre che abbia dell'acqua fresca. Se sospetti che abbia un colpo di calore bagna il suo collo, le ascelle e sotto le zampe.

da **NON** fare:

**NON** provocare rapidi raffreddamenti.

**NON** bere bibite ghiacciate.

**NON** bere alcolici.

**NON** bere bevande contenenti caffeina.

Se hai bisogno consulta il tuo **Medico di Famiglia** o il sito web [www.asp.enna.it](http://www.asp.enna.it)