

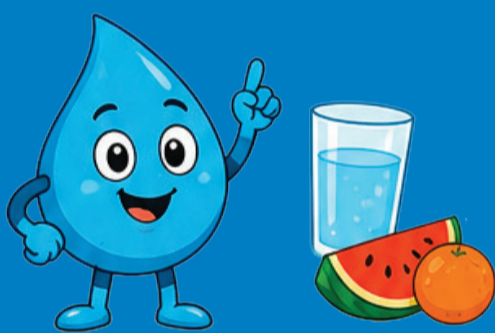


# ESTATE: ISTRUZIONI PER L'USO

## Come proteggersi dal caldo

### 1. IDRATATI SEMPRE

- Bevi spesso, anche se non hai sete
- Scegli acqua, frutta fresca e alimenti ricchi di liquidi
- Limita alcolici e bevande molto zuccherate



### 2. PRENDERE LE PRECAUZIONI

- Evita il sole nelle ore più calde (11:00 - 18:00)
  - Cerca ombra e ambienti freschi
- Usa abiti leggeri e chiari, cappello e occhiali da sole
  - Usa la protezione solare



### 3. PERSONE ANZIANE

- Bevi regolarmente durante la giornata
- Tieni gli ambienti freschi e ventilati
- Evita uscite e attività fisica nelle ore più calde
- Mantieni contatti con familiari, vicini o amici



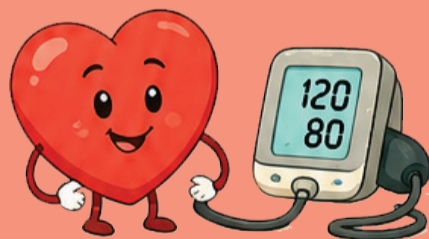
### 4. BAMBINI E NEONATI

- Offri acqua frequentemente
- Vestili con abiti leggeri e traspiranti
- Non lasciarli mai in auto, nemmeno per pochi minuti
- Fai giochi e attività all'aperto nelle ore più fresche
- Non dimenticare la crema solare



### 5. PERSONE CON PATOLOGIE CRONICHE

- Segui le indicazioni del tuo medico
- Assumi regolarmente le terapie prescritte
- Monitora sintomi insoliti come affaticamento, capogiri o difficoltà respiratorie
- Evita sforzi intensi nelle ore più calde



### 6. CHI LAVORA ALL'APERTO

- Fai pause frequenti all'ombra
- Idratati regolarmente
- Indossa copricapo e indumenti adeguati
- Se possibile, svolgi le attività più impegnative nelle ore più fresche della giornata



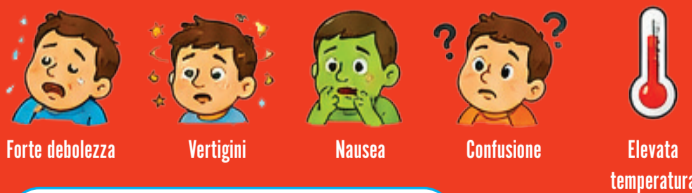
### 7. AMICI A QUATTRO ZAMPE

- Acqua fresca sempre disponibile
- Zone ombreggiate e ben ventilate
- Passeggiate al mattino presto o in serata
- No asfalto o superfici che possono ustionare zampe
- Mai lasciare un animale chiuso in auto



### 8. SEGNALI DA NON IGNORARE

Se una persona o un animale presenta:



Portala in un luogo fresco, cerca di abbassare la temperatura e contatta tempestivamente i servizi sanitari se i sintomi sono importanti o persistono.



**Con il caldo non serve essere eroi!**  
**Acqua, ombra e buon senso sono i migliori superpoteri dell'estate!**