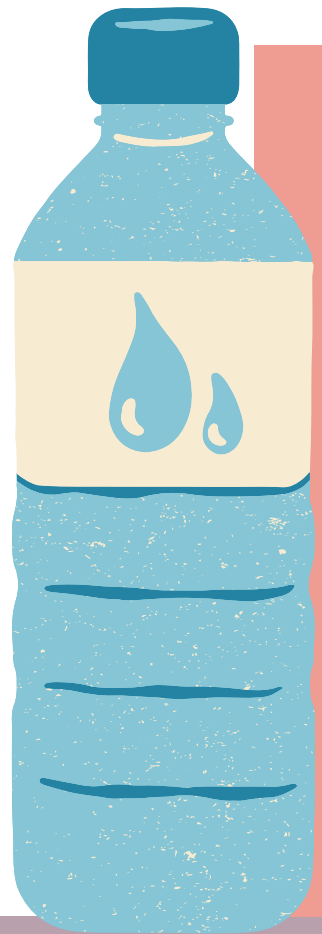


PILLOLE DI PROTEZIONE CIVILE

COME AFFRONTARE IL CALDO ECCESSIVO



COMUNE DI TIGLIOLE



IDRATAZIONE

Bevi molta acqua. Limita il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, di caffè e di alcolici.

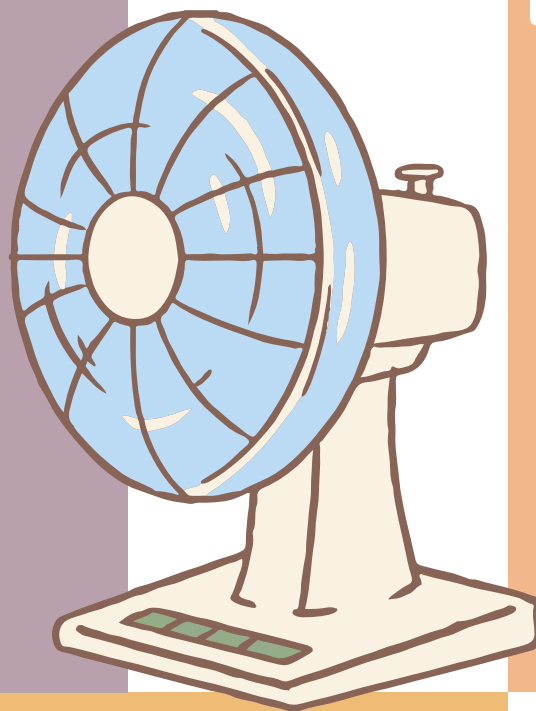


ALIMENTAZIONE

Mangia cibi leggeri: Frutta e verdura ad alto contenuto d'acqua come angurie, cetrioli e insalate. Evita pasti pesanti.

RINFRESCARSI

Usa un ventilatore o un condizionatore e fai docce fresche.



LUOGHI FRESCHI

Chiudi finestre e tende durante il giorno, usa il condizionatore ed il ventilatore.



ABBIGLIAMENTO

Indossa abiti leggeri e traspiranti (cotone, lino) con colori chiari.



ATTIVITÀ FISICA

Evita l'esercizio fisico intenso nelle ore più calde e fai pause frequenti.



AIUTARE

Segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.



PROTEZIONE SOLARE

Applica la crema solare, indossa cappellini e occhiali da sole.

