

COME PROTEGGERSI DAL CALDO



**Bere
frequentemente**



**Evitare consumo
eccessivo di
bevande
zuccherate e
alcoliche**



**Consumare pasti
leggeri e
prediligere frutta
e verdura**



**Evitare di uscire
nelle ore più calde**



**Indossare abiti
leggeri, chiari e
realizzati con tessuti
naturali**



**Protegersi
dal sole**



**Mantenere freschi
gli ambienti
domestici**



**Evitare attività
fisica intensa
durante le ore
centrali della
giornata**



**Prestare particolare attenzione a bambini,
anziani e persone fragili, verificando
periodicamente il loro stato di salute e il
corretto livello di idratazione**

HAI BISOGNO DI SUPPORTO E AIUTO?

Casa di Comunità di Chiari - 030.7103741

Casa di Comunità di Iseo - 030.7103524/3516

Casa di Comunità di Barbariga - 030.7102955

Casa di Comunità di Orzinuovi - 030.7102883