

CALDO

ESTIVO

**COME
PROTEGGERSI:**

www.pensionaticislcampania.it



CALDO ESTIVO

- prediligere zone fresche o all'ombra magari ventilate nelle ore più calde del giorno (dalle 11:00 alle 18:00 prevalentemente).



CALDO ESTIVO

- schermare le finestre esposte al sole con tende o persiane,
- servirsi dell'aria condizionata o di ventilatori

CALDO ESTIVO

- bere molto, privilegiando acqua e bevande fresche senza alcol nè caffeina
- evitare bevande gassate e molto zuccherate



CALDO ESTIVO

- consumare pasti leggeri,
preferendo frutta
e verdura fresca,
consumandone almeno
una porzione ad ogni pasto.



CALDO ESTIVO

- indossare abiti in tessuto naturali come cotone e lino di colore chiaro
- proteggere il capo ed utilizzare occhiali da sole



CALDO ESTIVO

- in auto ventilare l'abitacolo prima di partire e regolare l'aria condizionata su una temperatura non molto bassa.



CALDO ESTIVO

- conservare correttamente i farmaci, limitandosi a quelli indispensabili e prescritti dal medico, facendo attenzione alle indicazioni del foglio illustrativo.

CALDO

ESTIVO

**LEGGI LA NOTIZIA
COMPLETA SUL
SITO WEB:**

www.pensionaticislcampania.it