



PROTEGGIAMOCI DAL CALDO

Imparando a difenderci

**Evita di uscire
nelle ore più calde**

**Indossa cappello e
abiti chiari e leggeri**

Proteggiti dal sole

Soggiorna in luoghi freschi

Bevi molti liquidi

**Scegli un'alimentazione
ricca di frutta e verdura**

**Segnala e aiuta
chi è in difficoltà**