

**Difenditi dal caldo,
vivi l'estate in
salute**



www.aslsulcis.it



**Semplici regole
per affrontare il
periodo estivo**

Rimani idratato

Bevi acqua frequentemente, anche se non hai sete. Evita alcolici e bevande zuccherate o troppo fredde.

Evita le ore più calde

**Resta al riparo dal sole tra le 11:00 e le 17:00.
Se devi uscire, cerca zone d'ombra e fai pause frequenti.**

Indossa abiti leggeri

Usa vestiti chiari, larghi e in tessuti naturali come il cotone o il lino. Proteggi la testa con un cappello e indossa occhiali da sole

Rinfresca il corpo

Fai docce tiepide durante il giorno e se sei al mare bagnati spesso per abbassare la temperatura corporea



Arieggia gli ambienti

Tieni le finestre chiuse durante le ore più calde e aprile la sera per far entrare aria fresca. Usa ventilatori o condizionatori con moderazione.

Evita sforzi fisici intensi

Rimanda le attività sportive o pesanti alle ore più fresche, come il mattino presto o la sera.

Fai pasti leggeri

Preferisci frutta, verdura e alimenti freschi. Evita cibi pesanti o ricchi di grassi che aumentano la temperatura corporea.

Presta attenzione a bambini, anziani e animali

Sono più vulnerabili al caldo. Assicurati che siano ben idratati e mai lasciati in auto o ambienti chiusi.