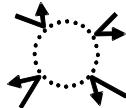




REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
Distretto Sanitario di Sciacca
Ufficio Educazione alla salute

PROTEGGIAMOCI



DAL



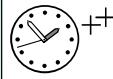
CALDO

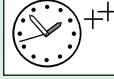


Evitare

 di >

 uscire
 nelle

 ore ++

 calde

 ore ++

 12
 alle

 18
 .

Fare

 docce ++

 con

 acqua

 fredda

 ,
 per

 ridurre

 la

 temperatura

 corporea


In

 casa

 ,
 utilizzare

 il

 °C
 climatizzatore


Bere

 un

 litro

 e

 mezzo

 di

 acqua

 al

 giorno
<img alt="sun icon" data-bbox="195 845 285 895}.
 </p>

Consumare pasti leggeri preferendo la frutta
e la verdura.

Praticare attività fisica nelle ore fresche della giornata.

Nei diabetici e negli ipertesi controllare più spesso la glicemia e la pressione arteriosa.

Si consiglia di indossare abiti comodi, in fibra naturale di colore chiaro.

Soggiornare



nei



luoghi



freschi



per



alcune



ore



della



giornata



.

Cercare



di



stare



in



compagnia

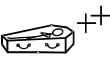


:

molte



vittime



del



caldo



sono



persone



sole



.

Testo non a scopo di lucro

Traduzione in simboli: Francesca Drogó
secondo il modello definito dal Centro studi inbook
csinbook.eu 2025

Simboli Widgit Literacy symbols (WLS)
Widgit Symbols © Widgit software 2002-2025
www.widgit.com - www.auxilia.it