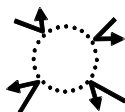




REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
Distretto Sanitario di Sciacca
Ufficio Educazione alla salute

PROTEGGIAMOCI

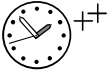


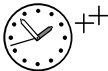
DAL



CALDO



Evitare  di $>$ uscire  nelle  ore  calde ,

dalle  ore  12 **12** alle  18 **18** .

Fare  docce  con  acqua  fredda ,

per  ridurre  la  temperatura  corporea  .

In  casa ,

utilizzare  il  climatizzatore 

a  25 **25** - 27 **27** gradi  83° **83°** .

Bere  un  litro  e **+** mezzo  di $>$ acqua 

al  giorno  .

Consumare , pasti leggeri , preferendo la frutta

e + la verdura .

Praticare attività fisica nelle ore fresche della giornata .

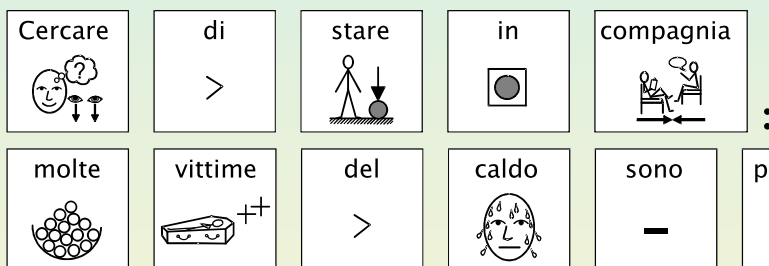
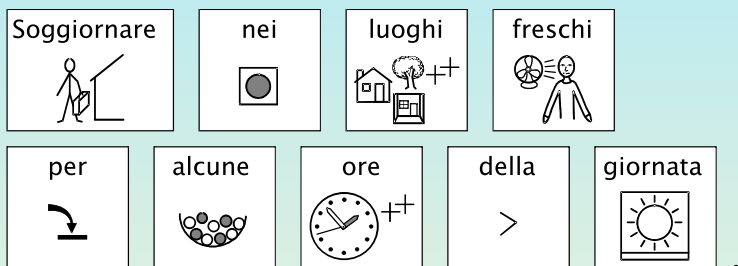
Nei diabetici e negli ipertesi ,

controllare più spesso la glicemia

e + la pressione arteriosa .

Si consiglia di indossare abiti comodi ,

in fibra naturale , di colore chiaro .



Testo non a scopo di lucro

Traduzione in simboli: Francesca Drogo
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