

## **Le regole per proteggersi dal caldo**

Il Ministero della Salute ci ricorda le semplici regole per proteggersi dal caldo.

- 1) Segui 10 semplici regole per proteggerti dal caldo: comportamenti e misure per limitare l'esposizione alle alte temperature, facilitare il raffreddamento del corpo ed evitare la disidratazione
- 2) Aiuta le persone più fragili e facilmente a rischio a proteggersi
- 3) Proteggi dal caldo anche gli animali domestici con semplici accortezze
- 4) Parla con il tuo medico se soffri di malattie croniche o stai seguendo una cura
- 5) Consulta i bollettini sulle ondate di calore sulla tua zona, disponibili sul sito del Ministero della Salute, per prendere le adeguate precauzioni.