

Proteggersi dal caldo

La Regione del Veneto consiglia



Limita l'esposizione tra le 11 e le 18 e programma le attività all'aperto al mattino presto o in serata



Bevi almeno 1,5 - 2 litri acqua al giorno, anche senza sete



Scegli pasti leggeri, mangia cibi freschi e fa spuntini di frutta



Indossa abiti leggeri, ampi e chiari, meglio se in fibre naturali come cotone e lino



Indossa cappelli e occhiali da sole, applica una crema solare con SPF adeguato



Oscura le finestre di giorno, arieggia di notte



Imposta i condizionatori a 24°-26°



Non lasciare persone o animali in auto