



ATTENZIONE CANICOLA



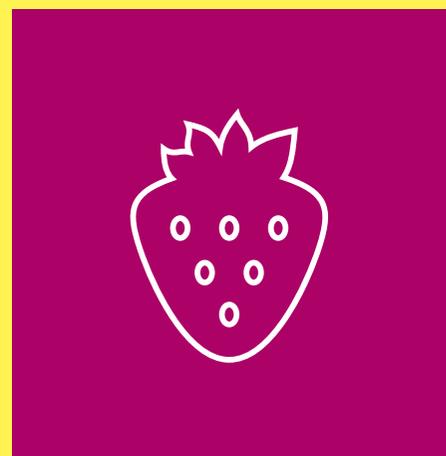
In questi giorni di forte caldo è fondamentale seguire le regole per una #CALURASENZAPAURA



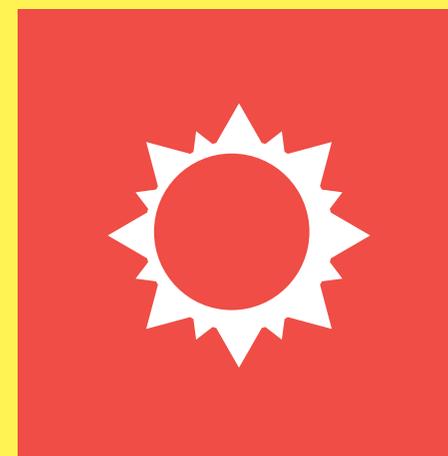
**Assumere liquidi
in quantità sufficiente**



**Rinfrescarsi con docce
fredde, applicare dei panni
freddi sulla fronte e sul collo
e degli impacchi freddi sui
piedi e sui polsi**



**Consumare cibi freddi
e rinfrescanti: frutta,
verdura, insalate e latticini
e un pizzico di sale**



**Limitare le attività
all'aria aperta**