



# ATTENZIONE CANICOLA



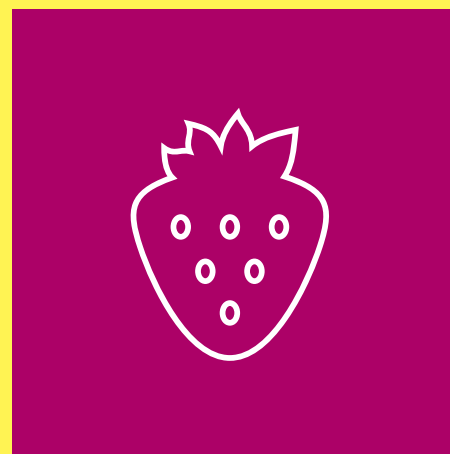
In questi giorni di forte caldo è fondamentale seguire le regole per una #CALURASENZAPAURA



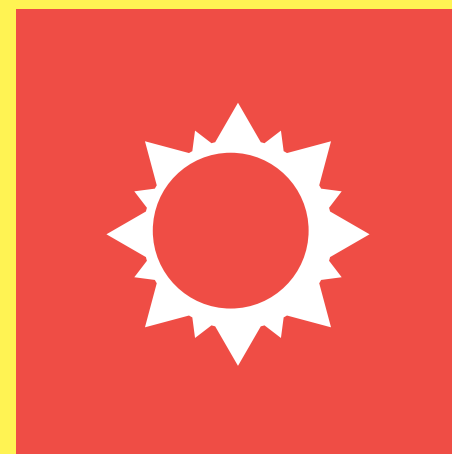
**Assumere liquidi  
in quantità sufficiente**



**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**