

# ATTENZIONE CANICOLA



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



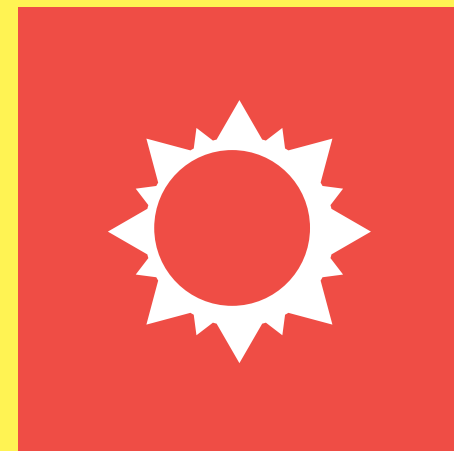
Assumere liquidi in quantità sufficiente



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

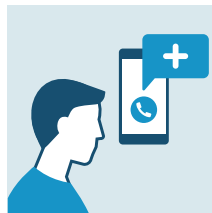
Continuiamo inoltre a seguire le raccomandazioni per limitare la diffusione del COVID-19



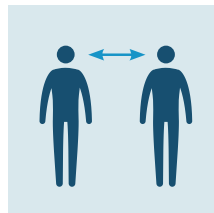
Evitare luoghi affollati



In caso di sintomi rimanere a casa



Per informazioni, Hotline  
0800 144 144



Tenersi a distanza



Lavarsi frequentemente le mani



Usare la mascherina



Dipartimento della sanità e della socialità

♥ **DISTANTI MA VICINI**  
PROTEGGIAMOCI.ANCORA.

