



Per maggiori informazioni segui
www.salute.gov.it



NUMERO DI PUBBLICA UTILITÀ GRATUITO.
Attivo dal lunedì al venerdì (ore 9 – 17), festivi esclusi

In collaborazione con
l'Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro

INAIL
ISTITUTO NAZIONALE PER L'ASSICURAZIONE
CONTRO GLI INFORTUNI SUL LAVORO



Ministero della Salute

PROTEGGIAMOCI

DAL *caldo* 
2026

10

CONSIGLI UTILI

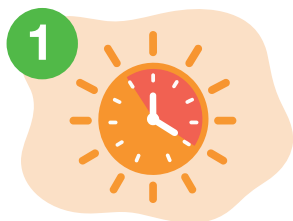
per vivere l'estate
in sicurezza



Numero
di pubblica utilità

Per maggiori
informazioni segui
www.salute.gov.it





USCIAMO NELLE ORE PIÙ FRESCHE

Proteggiamo soprattutto bambini ed anziani, evitiamo l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.



PROTEGGIAMOCI IN CASA E SUI LUOGHI DI LAVORO

Mantenere gli ambienti freschi con tende che riducono la luce, ma non l'aria. Usiamo correttamente l'aria condizionata (massimo 5° C in meno rispetto all'esterno) e curiamo la pulizia periodica dei filtri.



BEVIAMO ALMENO UN LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO

Limitiamo il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, caffè e alcolici.



SEGUIAMO SEMPRE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Privilegiamo cibi leggeri, freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua, con pochi condimenti e grassi e poco sale. Assumiamo 5 porzioni di frutta e verdura al giorno.



CONSERVIAMO CORRETTAMENTE GLI ALIMENTI

Attenzione a rispettare la catena del freddo e le indicazioni per la sicurezza degli alimenti.



INDOSSIAMO ABITI DI FIBRE NATURALI O TRASPIRANTI

All'aperto proteggiamo la testa dal sole con cappelli leggeri, utilizziamo occhiali con filtri UV e creme solari anche in città.



PROTEZIONE DAL CALDO IN AUTO

Evitiamo, ove possibile, gli spostamenti nelle ore più calde. È importante areare l'abitacolo e portare una scorta d'acqua. Non lasciamo mai soli in auto neonati o animali, neanche per brevi periodi.



PRATICHIAMO L'ESERCIZIO FISICO NELLE ORE PIÙ FRESCHE DELLA GIORNATA

Se si fa attività fisica, ricordiamoci sempre di bere molta acqua e di mangiare in modo corretto.



RICORDIAMOCI DI PROTEGGERE ANCHE GLI ANIMALI DOMESTICI

Meglio non portare fuori i cani nelle ore più calde per non farli camminare sull'asfalto rovente. Diamogli molta acqua anche in viaggio e facciamo spesso soste all'ombra.



OFFRIAMO ASSISTENZA A PERSONE A MAGGIORE RISCHIO

Aiutiamo gli anziani che vivono da soli e le persone in difficoltà. Segnaliamo ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento.