



# CALDO? ISTRUZIONI PER L'USO

## 10 regole

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

**1** ESCI DI CASA NELLE ORE MENO CALDE DELLA GIORNATA.

**2** INDOSSA UN ABBIGLIAMENTO ADEGUATO, DI COLORE CHIARO E LEGGERO.

**3** RINFRESCA E VENTILA L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO, CHIUDI LE FINESTRE DURANTE IL GIORNO E APRILE DURANTE LE ORE PIÙ FRESCHE.

**4** RIDUCI LA TEMPERATURA CORPOREA, BAGNANDOTI VISO E BRACCIA CON ACQUA FRESCA.

**5** MANTIENI UNO STILE DI VITA FISICAMENTE ATTIVO NELLE ORE PIÙ FRESCHE.

**6** BEVI MOLTA ACQUA E CON REGOLARITÀ ED ALIMENTATI IN MANIERA CORRETTA (PREFERIRE FRUTTA E VERDURA).

**7** ADOTTA ALCUNE PRECAUZIONI QUANDO VIAGGI IN MACCHINA: SE ENTRI IN UN'AUTO PARCHEGGIATA AL SOLE, PRIMA DI SALIRE, APRI GLI SPORTELLI, POI VIAGGIA CON I FINESTRINI APERTI O UTILIZZANDO IL CLIMATIZZATORE. QUANDO PARCHEGGI L'AUTO NON LASCIARE MAI, NEMMENO PER POCHI MINUTI, PERSONE NELL'ABITACOLO.

**8** CONSERVA CORRETTAMENTE E AL FRESCO I FARMACI.

**9** SORVEGLIA E PRENDITI CURA DELLE PERSONE A RISCHIO (BAMBINI, ANZIANI, FRAGILI E CRONICI): SEGNALE AL MEDICO QUALSIASI MALESSERE, ANCHE LIEVE.

**10** TUTELA LA SALUTE DEL TUO ANIMALE: NON LASCIARLO SOLO IN AUTO E ASSICURATI CHE ABBAIA SEMPRE A DISPOSIZIONE ACQUA FRESCA.

**CONTINUA A PROTEGGERTI DALL'INFEZIONE COVID: RISPETTA SEMPRE LE DISTANZE DI SICUREZZA E INDOSSA I DISPOSITIVI DI PROTEZIONE, ANCHE CON IL CALDO.**

