Vivere al meglio l’estate? Ecco come fare!

Nove consigli per la stagione calda

LAGiK
Bayerische Landesarbeitsgemeinschaft Gesundheitsschutz im Klimawandel

Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit

Nove consigli per la stagione calda: ecco come proteggersi

Molto importante: bere a sufficienza e consumare cibi ricchi d'acqua*

Aerare gli ambienti preferibilmente la notte/la mattina presto

Abbonarsi e diffondere le allerte di calore estremo (ad esempio quelle diramate dal Servizio meteorologico tedesco)

Indossare capi leggeri e ariosi

Oscurare gli ambienti durante il giorno

Rinfrescarsi

Adattare la terapia farmacologica, se necessario, consultando il proprio medico

Rimanere all'ombra; sotto il sole indossare un copricapo

Rimandare le attività alle ore più fresche

*Se si è affetti da determinate malattie preesistenti (ad esempio con necessità di dialisi), si consiglia di concordare con il proprio medico la quantità di bevande consentita.

LGL

www.lagik.bayern.de

Bicchieri d'acqua: © Bildagentur PantherMedia/alterphoto
Icone: Bevande, vestiti, medicine, tenda, termometro, doccia, orologio © Bildagentur PantherMedia/elenabs,
Finestra © Bildagentur PantherMedia/LysenkoA,
Ombrellone © Bildagentur PantherMedia/javid.heyrabady