



COME PROTEGGERSI DAL CALDO DURANTE L'EPIDEMIA COVID-19



Fuori casa

- Evitare di **esporsi al caldo** e al sole diretto: temperatura e umidità elevate non possono prevenire il rischio di infezione, mentre possono provocare sintomi associati al caldo e ustioni.
- Uscire nelle **ore più fresche**, mantenendo la distanza di almeno un metro dalle altre persone. Quando disponibili, utilizzare i **gel igienizzanti** per le mani. Indossare i dispositivi di protezione secondo le norme vigenti, anche se fa caldo.
- Recarsi in luoghi pubblici come parchi e giardini nelle ore più fresche della giornata rispettando sempre le **distanze di sicurezza**. Evitare i luoghi affollati.

In casa

- Assicurare di **ventilazione** dell'aria ris
- Assicurarsi **siano mant** effettuare la stanza.
- Seguire le b privilegiano per elimina

IN GENERALE, SCEGLIERE UNO STILE DI VITA FISICAMENTE PIÙ SPESO QUANDO FA MOLTO CALDO E RINFRESCARSI B

PER CHI È PIÙ VULNERABILE

- I sottogruppi suscettibili al caldo sono più a rischio di complicazioni in caso di COVID-19.

