

ESTATE SICURA 2026: PROTEGGI TE E CHI AMI!

Evita il sole nelle ore più calde



Orari a rischio: Non esporti mai tra le 11:00 e le 18:00.

Cerca l'ombra: Riduci drasticamente il rischio di colpi di calore.

Proteggiti sempre: Indossa cappello, occhiali da sole e vestiti leggeri.

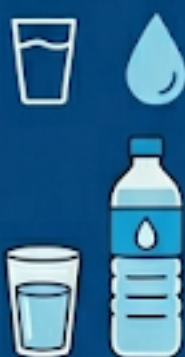


Usa sempre la crema protettiva

Filtro alto: Scegli un fattore di protezione alto (SPF 30 o 50+).

Applicazione precoce: Mettila sempre 20 minuti prima di uscire.

Frequenza: Riapplica la crema ogni due ore e dopo il bagno.



Bevi almeno 1,5 litri di acqua al giorno

Idratazione costante: Bevi regolarmente anche se non senti la sete.

Da evitare: Riduci drasticamente bevande zuccherate, gassate e alcolici.

Alimentazione: Consuma molta frutta e verdura fresca di stagione.



Prestate massima attenzione ai più fragili

Anziani: Controllali spesso per verificare che bevano acqua a sufficienza.

Bambini: Non esporre mai i neonati alla luce solare diretta.

Segnali di allarme: Mal di testa, vertigini o nausea indicano un colpo di calore.



Non dimenticare i nostri amici a quattro zampe



Acqua fresca: Lascia sempre a disposizione una ciotola di acqua pulita.

Orari passeggiate: Esci esclusivamente al mattino presto o la sera.

Asfalto rovente: Verifica il suolo per non bruciare i loro polpastrelli.



NUMERI UTILI E INFORMAZIONI

Emergenze Sanitarie: 112 (Numero Unico di Emergenza)

Ufficio Relazioni con il Pubblico: URP ASL Roma 3 - Telefono: 06 56488302

Per saperne di più visita il sito ufficiale: www.aslroma3.it