



Per maggiori informazioni segui  
[www.salute.gov.it](http://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](http://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.