



## CALDO? ISTRUZIONI PER L'USO

# 10 regole

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

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.**



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Brianza