



ASP
AGRIGENTO

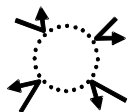


Croce Rossa Italiana
Comitato di Agrigento



REGIONE SICILIANA
AZIENDA SANITARIA PROVINCIALE
Distretto Sanitario di Sciacca
Ufficio Educazione alla salute

PROTEGGIAMOCI



DAL

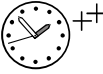


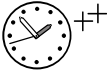
CALDO



**ABBRACCIAA
LA CULTURA
IN PRATICAA**



Evitare  di  uscire  nelle  ore  calde ,

dalle  ore  12  alle  18 .

Fare  docce  con  acqua  fredda ,

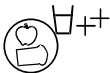
per  ridurre  la  temperatura  corporea .

In  casa , utilizzare  il  climatizzatore 

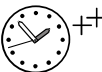
a  25  -  27  gradi  83° .

Bere  un  litro  e  mezzo  di  acqua 

al  giorno .

Consumare  ,
 pasti  ,
 leggeri  ,
 preferendo  ,
 la  ,
 frutta 

e  ,
 la  ,
 verdura  .

Praticare  ,
 attività fisica  ,
 nelle  ,
 ore  ,
 fresche  ,
 della  ,
 giornata  .

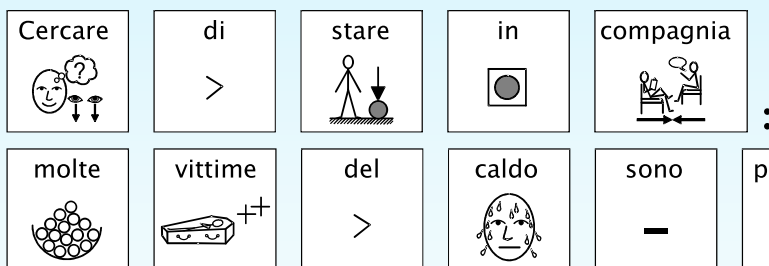
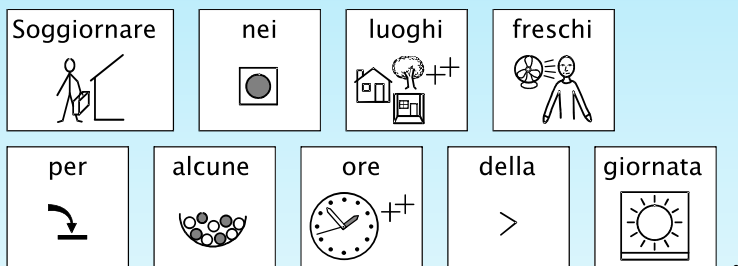
Nei  ,
 diabetici  ,
 e  ,
 negli  ,
 ipertesi  ,

controllare  ,
 più  ,
 spesso  ,
 la  ,
 glicemia 

e  ,
 la  ,
 pressione arteriosa  .

Si consiglia  ,
 di  ,
 indossare  ,
 abiti  ,
 comodi  ,

in  ,
 fibra  ,
 naturale  ,
 di  ,
 colore  ,
 chiaro  .



Testo non a scopo di lucro

Traduzione in simboli: Francesca Drogo
secondo il modello definito dal Centro studi inbook
csinbook.eu 2025

Simboli Widgit Literacy symbols (WLS)
Widgit Symbols © Widgit software 2002-2025
www.widgit.com - www.auxilia.it