Quando il caldo diventa un peso

Il caldo può mettere a dura prova il sistema circolatorio e diventare pericoloso per la salute, soprattutto all'inizio dell'estate, quando il corpo non si è ancora abituato. I bambini, gli anziani, le donne in gravidanza e le persone con patologie o che necessitano di assistenza sono particolarmente a rischio. Nei giorni più caldi, presta quindi particolare attenzione a te stesso/a, alla tua famiglia e a chi ti circonda. E non dimenticare i tuoi animali domestici.

Nota bene!

Con il caldo, i farmaci possono avere effetti diversi o provocare effetti collaterali più intensi. Chiedi consiglio al tuo medico per ricevere indicazioni personalizzate.

112

In caso di caldo e sintomi quali stato confusionale, svenimenti, vomito ripetuto o temperatura corporea superiore a 39 °C, chiama il **numero di emergenza 112**

Condividi i consigli su come affrontare il caldo

Il volantino è disponibile anche in altre lingue. Ulteriori informazioni su come comportarsi in caso di caldo, sono disponibili su:

Come comportarsi quando fa caldo:
provincia.bz.it/caldo

Informati per tempo, in modo da poter adottare adeguate misure di autoprotezione.

INFORMATI E PREPARATI
allerte.provincia.bz.it

PROTEZIONE CIVILE · BEVÖLKERUNGSSCHUTZ · PRUTEZION ZEVILA

Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provinzia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE

Editore: Provincia autonoma di Bolzano - Alto Adige / Agenzia per la Protezione civile
Concept, testo e design: Mugele's Brand Identity
Stato 06/2026

SE FA CALDO: *Sii preparato*

SE FA CALDO:
fai star bene il tuo corpo

Nei giorni particolarmente caldi il corpo perde molti liquidi, il che può compromettere seriamente la salute. Assicurati, quindi, di bere a sufficienza e di reintegrare adeguatamente i liquidi persi.

Punti di acqua potabile in Alto Adige **refill.bz.it**

Bevi tanto

Cerca di bere 2-3 litri distribuiti nell'arco della giornata, preferibilmente non troppo freddi. Prediligi l'acqua minerale, le tisane alla frutta senza zucchero o i succhi di frutta molto diluiti con acqua.

Pasti leggeri

Piccole porzioni di frutta, verdura e latticini sono più digeribili; è meglio evitare i cibi caldi e grassi.

Evita l'alcol

Cerca di evitare il più possibile l'alcol. Le bevande alcoliche disidratano l'organismo.

SE FA CALDO:
stai al fresco anche all'aperto

Fuori fa un caldo torrido e ogni permanenza all'aperto diventa subito una sfida. Con alcune semplici precauzioni potrai proteggerti efficacemente anche quando sei in giro.

Cerca l'ombra

Cerca luoghi freschi dove riposarti e pianifica i tuoi percorsi preferibilmente all'ombra. Porta sempre con te una quantità di acqua a sufficienza.

Proteggi il corpo

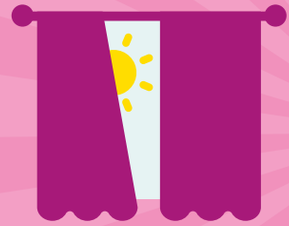
Indossa abiti chiari e leggeri e un cappello. Usa la crema solare e occhiali da sole con protezione UV.

Evita le ore più calde

Se possibile, esci al mattino o alla sera. Se non puoi fare altrimenti, fai delle pause all'ombra e bevi sempre a sufficienza.

SE FA CALDO:
fai entrare il fresco

Anche quando fa caldo è possibile creare un clima piacevole in casa. Con qualche semplice accorgimento ti sentirai a tuo agio negli spazi domestici anche nelle giornate più calde.

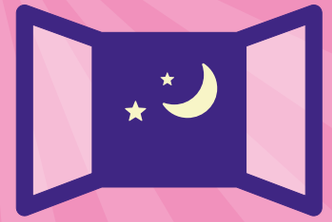


Oscura le finestre

Chiudi le tapparelle o le tende e spegni gli apparecchi che emanano calore. Imposta il climatizzatore a una temperatura inferiore di max. 5 °C rispetto a quella esterna.

Arieggia

Arieggia solo di notte e al mattino, quando le temperature sono più fresche. Le finestre opposte creano una corrente d'aria, mentre un ventilatore rinfresca l'ambiente.



Rinfrescati

Fai la doccia con acqua tiepida, non fredda, per non sollecitare troppo la circolazione. Sono utili impacchi freddi su braccia, gambe, fronte o nuca.