

Canche l ciaut devënta n problem

La temperaures massa autes possa vester priculëuses per la sanità y fé sté ert la zirculazion- dantaldut al scumenciamënt dl instà, canche l corp ne se à mo nia usà. L ciaut ie particularmënter priculëus per pitli mutons, jënt de tēmp, ëiles che aspieta y persones cun patologies o che à de bujën de assistënza. Cëla perchël ti dis de ciaut sun te nstës, sun ti familia y sun chi che te ie daujin. Y nia te desmincë de ti tieres de cësa.



Mët a verda!

Cun l ciaut possa la medejines avëi fazions plu stersces o defrëntes. Damanda n cunsëi a ti dutor per giapé ndicazions personalisedes.



Tl cajo de ciaut y de sintoms coche piersa dla cuscienza, nescia, rejeté plu iedesc o temperatures dl corp sëura i 39°C, cherdé su l **numer d'emergënza 112**

Dà inant a autri i cunsëies de co se cumpurté canche l ie ciaut

L julantin ie nce da giapé te d'autra rujenedes. Deplù nfurmazions n con'de coche n muessa se cumpurté canche l ie ciaut iel da abiné sun:



Co se cumpurté canche l ie ciaut:
provincia.bz.it/caldo

Nfurmea te per tēmp y ëura da pudëi tò la drëta mesures per ti prutezion.

NFURMEI Y NJENIEI

warnungen.provinz.bz.it



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

Editeür: Provinzia autonoma de Bulsan - Südtirol / Agenzia per la Prutezion zevila
Cunzet, test & design: Mugele's Brand Identity
06/2026



CANCHE L IE CIAUT: *fé sté bën ti corp!*

Ntan i dis scialdi ciauc pierd l corp truep licuid, chësc possa vester priculëus per la sanità. Cëla perchël de beber assé y tò su i licuid perdui.



Lueges cun
ega da beber
te Südtirol
refill.bz.it

Bever truep

Cëla de beber 2-3 litri via per l di, miéc nia massa frëit. Bev dantaldut ega minerela, tisanes ala versura zënza zucher o sofc de versura fac ju cun truepa ega.

Spëises lesieres

Pitla purzions de versura, verdura y prudoc da lat ie plu sauri da digeri; l ie miéc schivé spëises ciaudes y grasses.



Schivé l alcol

Cëla de schivé l plu che la va l alcol. La buandes alcoliches desidrëia ti organism.

CANCHE L IE CIAUT: *resta frësch nce alalergia!*

Dedora iel n fierson y uni mumënt alalergia devënta na ndesfideda. Cun n valguna precauzions scëmples possen se scuné te na maniera efizienta nce canche n ie dedora.



Crì dumbria

Chier lueges frësces da paussé y planifiché ti ruta. Tol for pea assé da beber.

Prutezion per l corp

Tira sëura guanc linëusc y lesieresc y n ciapel. Mët su crema da surëdl y udleies da surëdl cun prutezion UV.

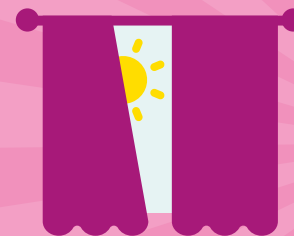


Schivé l'ëures ciaudes

Sce la va, va ora dedora da duman o da sëira. Sce chël ne ie nia mesun, fé pauses a dumbria y bev for assé.

CANCHE L IE CIAUT: *lascia ite l frësch!*

Nce canche l ie ciaut iel mesun crië n bel tlima te cësa. Cun vel' mesura scëmpla posses sté sauri danter ti cater mures nce ti dis plu ciauc.

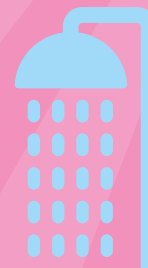
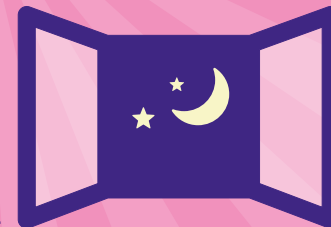


Nscuré i vieresc

Stlù la terles o la cultrines y destuda i aparac che mëina ciaut. Mët l mplant de tlimatisazion a na temperatura plu bassa de mascimo 5°C respet a chëla da dedora.

Aieré

Gëura i vieresc dantaldut de nuet y daduman, canche la temperatures ie plu basses. I vieresc daviere sun mures cuntrerres fej che l tira l'aria, n ventiladëur renfreschea l ambient.



Se renfresché

Fé la duscia cun ega tiebia, nia frëida, chël ie miéc per la zirculazion. L juda nce meter fasces frëides sun i braces, la giames, la fruent o l col.