

ESTATE 2018: centri climatizzati attivati a Venezia centro storico e isole (1 giugno – 15 settembre)

Puoi rilassarti al fresco e trascorrere piacevoli ore ammirando le opere d'arte, presso le sedi dei Musei Civici Veneziani (orari sotto riportati) oppure immerso in piacevoli letture nelle biblioteche comunali della Rete Biblioteche Venezia (per orari e info consultare il sito www.culturavenezia.it/biblioteche oppure telefonare allo 041 2746740)

VENEZIA Museo Ca' Rezzonico, Dorsoduro 3139. Tel 041 2410100	10:00 – 18:00. Chiuso il martedì.
VENEZIA Museo Ca' Pesaro, S. Croce 2076. Tel 041 721127	10:00 – 18:00. Chiuso il lunedì.
VENEZIA Museo Casa Goldoni, S. Polo 2794. Tel 041 2759325	10:00 – 17:00. Chiuso il mercoledì.
VENEZIA Museo Correr, P. za S. Marco. Tel 041 2405211	10:00 – 19:00.
VENEZIA Museo di Storia Naturale, S. Croce 1730. Tel 041 2750206	10:00 – 18:00. Chiuso il lunedì.
MURANO Museo del Vetro, Fondamenta Giustinian 8. Tel 041 2434914	10:00 – 18:00.
BURANO Museo del Merletto, P. za Galuppi 187. Tel 041 730034	10:00 – 18:00. Chiuso il lunedì.
VENEZIA Centro Anziani Castello Ovest, S. Lorenzo, Castello 5065/i. Tel 348 1455180	Da lun a sab dalle 17:00 alle 19:30
VENEZIA Centro Anziani "La Gondola", Dorsoduro 1999, S. Marta. Tel 041 722834 – 347 8168184	Da lun a sab, orari 9:00 - 12:00 e 16:00 - 19:00. Dom dalle 9:30 alle 12:00.
SACCA FISOLA Centro Anziani (ex scuola XXV Aprile), Calle del Teatro 1. Tel / Fax 041 2413207	Da lun a sab dalle 9:00 alle 12:30 e dalle 16:00 alle 19:30
PELLESTRINA Gruppo Anziani Isola Unita (sez. Uomini), presso Municipio, Sestiere Zennari 639. Tel 338 8779783	Da lun a sab dalle 15:00 alle 18:00
PELLESTRINA Gruppo Anziani Isola Unita (sez. Donne), presso Villa Taice, Sestiere Zennari 706. Tel 041 967633	Lun, mar, gio e ven dalle 15:00 alle 18:00
VENEZIA Residenza per anziani San Lorenzo, Castello 5071. Tel. 041 2404911	Aperta dal terzo giorno consecutivo di disagio intenso (livello 3) in orario diurno.



Direzione Polizia Locale,
Settore Protezione Civile,
Rischio Industriale
e Centro Previsione e
Segnalazione Maree



Direzione Coesione Sociale,
Servizi alla Persona e
Benessere di Comunità,
Settore Servizi per la
Coesione Sociale



**òcio
al caldo !!!**



**COME E DOVE DIFENDERSI dalle
ONDATE DI CALORE**

ESTATE 2018 (1 giugno – 15 settembre)

VENEZIA CENTRO STORICO e ISOLE

Enti di riferimento per informazioni generali:

COMUNE DI VENEZIA, Call Center tel 041 5351904 da lun a ven 7:30 – 17:30

Numero Verde Regionale: 800 462340 attivo 24h/24

Se è prevista un'ondata di calore, avete bisogno di consigli oppure di segnalare qualche necessità per la vostra salute o quella di altre persone, potete contattare:

Servizio Assistenza Tutelare (Comune di Venezia), Fondazione Venezia Onlus: tel 041 3039211
Assistenza domiciliare distrettuale AULSS 3 Serenissima, Distretto 1 Area Venezia centro storico, Isole ed estuario:

- Venezia centro storico: tel 041 5294903 da lun a ven 8:00-12:00;
- sede di Lido (area Murano, Burano, Lido e Pellestrina): tel 041 5295201 da lun a ven 10:30-12:00
- **Centrale Operativa Territoriale**: tel 041 2608260 attivo da lun a sab dalle ore 7:00 alle 20:00

e-mail: cot@aulss3.veneto.it

Il vostro medico di famiglia o il vostro farmacista

Il Pronto Soccorso / SUEM 118 nel caso di gravi patologie da calore

IL RISCHIO delle ONDATE di CALORE

Il **caldo**, soprattutto se persistente, può causare situazioni di **disagio** di diversa gravità, fino a mettere a **rischio** la **salute** delle persone.

Gli esperti di ARPA Veneto (Agenzia Regionale per la Protezione dell'Ambiente) e della Protezione Civile nazionale definiscono quotidianamente il disagio fisico che si prevede sarà causato dal caldo, tenendo conto anche della qualità e dell'umidità dell'aria e delle condizioni meteo. La **previsione** dell'entità di questo "disagio" e i relativi rischi per la salute delle persone è diffusa tramite i vari mezzi di comunicazione (giornali locali, TV, sito Internet del Comune, ecc.). La relazione tra il disagio causato dal caldo, il suo livello di classificazione e il rischio per la salute delle persone è descritta in questa tabella:

Colore	Livello	Disagio	Rischio
VERDE	0	assente	nessuno
ARANCIO	1 - 2	debole / moderato	medio
ROSSO	3	intenso	elevato

Il **caldo eccessivo** è un grave pericolo per la salute di tutti, ma sono più esposti:

- gli **anziani**, soprattutto se di età superiore ai 75 anni;
- chi soffre di **malattie croniche** come diabete, malattie cardiovascolari o insufficienza respiratoria;
- chi usa **farmaci** che possono interferire con i meccanismi di difesa dal calore;
- persone con **disturbi** della memoria, malattie mentali, disturbi dell'orientamento o del comportamento;
- i neonati e i bambini con meno di 4 anni.

Cosa fare in questi casi ?

- ✓ Consultate il vostro **medico** perché vi consigli ed eventualmente adatti la vostra terapia.
- ✓ Se siete molto anziani o non siete autonomi, **accordatevi** con chi vi è vicino per essere aiutati.
- ✓ Aggiornatevi regolarmente sulle **previsioni del tempo**.

COME DIFENDERSI dal CALDO

ALCUNE SEMPLICI MISURE DI PREVENZIONE:

- **chiudete le imposte** se sono esposte al sole;
- **tenete chiuse le finestre per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta di quella interna** al vostro appartamento;
- **aprite le finestre** al mattino presto, la sera tardi o durante la notte **per far entrare in casa aria fresca**;
- **dormite e soggiornate** nelle **stanze più fresche** della vostra casa;

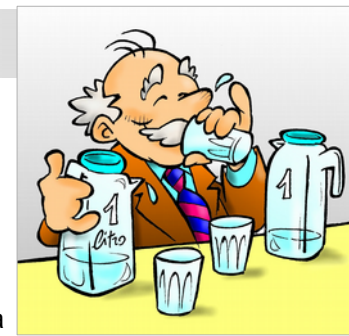
- in assenza di aria condizionata a casa vostra, **passate almeno 3 ore al giorno in un ambiente condizionato**: a casa di amici / familiari, o frequentate i luoghi climatizzati vicini alla vostra abitazione: dai centri commerciali ai **centri climatizzati** attivati nella vostra o nelle vicine località (vedi sul retro di questo opuscolo).

BERE TANTA ACQUA

Ogni persona deve sapere quanto beve ogni giorno. **Bevete frequentemente e in abbondanza: circa 2 litri al giorno anche in assenza di sete!**

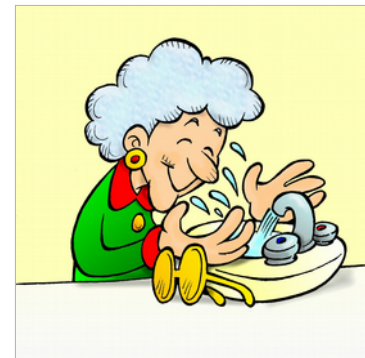
PROVATE A FARE COSÌ

- ✓ **IL METODO della BOTTIGLIA**
 - tenete una bottiglia d'acqua da 1 litro in frigorifero;
 - ogni volta che volete bere, riempite il bicchiere per metà di acqua da frigorifero e per metà di altre bevande (succo di frutta o altro);
 - quando sarà finito il litro d'acqua del frigorifero, avrete bevuto circa 2 litri, che è la quantità d'acqua necessaria per una giornata di gran caldo;
 - la sera, riempite di nuovo la bottiglia da tenere in frigo per il giorno dopo.
- ✓ **IL METODO dell'OROLOGIO dell'ACQUA:**
 - utilizzate un bicchiere o una tazza di dimensione conosciuta, da usare come unità di misura;
 - fate il conto di quanti bicchieri o tazze si devono bere nella giornata per arrivare a 2 litri;
 - individuate orari fissi in cui bere, ad esempio una tazza da 200 ml ogni due ore.



ALTRI CONSIGLI

- Controllate le **urine**: se sono scure dovete bere di più;
- preferite **cibi ricchi d'acqua**: frutta (angurie, meloni, uva, ecc.) e verdure crude (pomodori, insalata, cetrioli, ecc.);
- **non bevete alcolici** e bevande ad elevato contenuto di caffeina;
- **diluite con acqua** fresca le bevande troppo zuccherate;



- nel corso della giornata fate regolarmente **docce o bagni freschi senza asciugarvi** e bagnate viso e braccia spesso con acqua fresca;
- cercate di **uscire al mattino presto o la sera**, evitando possibilmente la fascia oraria più calda dalle 11:00 alle 18:00;
- se dovete uscire, usate **vestiti leggeri e ampi in tessuti naturali** (come cotone o lino), meglio se di colori chiari, e indossate un **cappello**;
- **evitate attività esterne faticose** nelle ore più calde.

