

ESTATE 2019 - centri climatizzati attivati in terraferma (1 giugno – 15 settembre)

Puoi trovare un luogo fresco anche nelle biblioteche comunali della Rete Biblioteche Venezia, dove potrai fare piacevoli letture! (per orari e informazioni consultare il sito www.culturavenezia.it/biblioteche oppure telefonare allo 041 2746740)

ASSEGGIANO Centro Anziani Arca, via Jacopone da Todi 6. Tel.: 347 9997519	Da lun a sab dalle 14:30 alle 18:30
CHIRIGNAGO Centro Civico Manin, via Rio Cimetto 32. Tel.: 333 4902301	Lun, mer, ven e dom dalle 14:30 alle 18:30
CIPRESSINA Centro Anziani Solidarietà, via Ciardi 45/B. Tel.: 366 1231918	Lun, mer, ven. e dom dalle 14:30 alle 19:00; mar e ven dalle 8:30 – 11:00
GAZZERA Centro Anziani La Barchessa, via Gazzera Alta 46 (c/o Villa Pozzi). Tel.: 368 3358219	Da lun a dom dalle 14:30 alle 18:30
MARGHERA Centro Civico Calvi (Gruppo Anziani Primavera) via Calvi Tel.: 347 1019780-340 2831087	Lun, mer, gio e ven dalle 15:30 alle 18:30
MESTRE Area Orti Rione Pertini, via Flaminia. Tel.: 348 6754054	Da lun a sab dalle 9:30 alle 11:30 e dalle 14:30 alle 17:00
MESTRE Quartiere Pertini via Gagliardi 27, Tel.: 347 9393972	Da lun a ven dalle 10:00 alle 12:00
MESTRE Centro Arcobaleno, Parco Albanese Tel.: 041 5348221	Dal lun al ven dalle 9:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 18:00. AGOSTO CHIUSO
CAMPALTO Gruppo Anziani Q8, via dal Cortivo 87 (ex scuola F.lli Cervi). Tel.: 346 6295383	Da lun a sab dalle 15:30 alle 19:30.
MESTRE Centro Diurno, Residenza Anziani Antica Scuola dei Battuti, via Spalti 1 Tel.: 041 5072111	Aperta dal 3° giorno consecutivo di disagio intenso (livello 3) da 8:30 a 16:30



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

- **Centrale Operativa Territoriale**: tel 041 2608260 attivo da lun a ven dalle ore 8:00 alle ore 15:00
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



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



Direzione Coesione Sociale,
Settore Servizi alla Persona
e alle Famiglie



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

ESTATE 2019 (1 giugno – 15 settembre)

MESTRE E TERRAFERMA

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, riempiate 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, riempiate di nuovo la bottiglia da tenere in frigo per il giorno dopo.

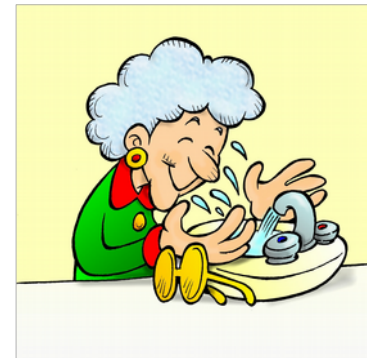
✓ IL METODO dell'OROLOGIO dell'ACQUA:

- 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.

