

ESTATE 2017 | Centri climatizzati attivati a Mestre e Terraferma

CENTRO CLIMATIZZATO

APERTURA DAL 1 GIUGNO AL 15 SETTEMBRE

Puoi trovare un luogo fresco anche nelle biblioteche comunali della Rete Biblioteche Venezia, dove potrai fare piacevoli letture! (per orari e info <https://www.comune.venezia.it/content/le-biblioteche-della-rete> oppure telefonare allo 041 2746740).

ASSEGGIANO Centro Anziani Arca, via J. 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 393 4617778	Lun, mer, ven e dom dalle 14:30 alle 18:30
CIPRESSINA Centro Anziani Solidarietà, via Ciardi 45/B. Tel 338 3429631	Lun, mer, ven e dom dalle 14:30 alle 18:30; mar e ven dalle 8:30 alle 11:00.
GAZZERA Centro Anziani La Barchessa, via Gazzera Alta 46, presso Villa Pozzi. Tel 368 3358219	Da lun a dom dalle 14:30 alle 18:30
CAMPALTO Gruppo Anziani Q8, via Dal Cortivo 87 (ex scuola F.lli Cervi). Tel 347 86779687	Dal 1 giugno al 16 luglio e dal 17 agosto da lun a sab dalle 15:00 alle 19:30; dal 17 luglio al 16 agosto CHIUSO .
MARGHERA Gruppo Anziani Primavera, via Calvi 45. Tel 338 2113011 - 347 1019780	Lun, mer, gio e ven dalle 15:30 alle 18:30. SETTEMBRE CHIUSO .
MESTRE Area Orti Pertini, via Flaminia. Tel 348 6754054	Lun e ven dalle 9:30 alle 11:30 e dalle 14:30 alle 17:00.
MESTRE Centro Civico Rione Pertini, via Gagliardi 27. Tel 041 5318611	Lun e ven dalle 10:00 alle 12:00.
MESTRE Centro Arcobaleno c/o Centro RistorArte in Parco Albanese (Bissuola). Tel 338 1638430	Lun e ven dalle 9:00 alle 12:00 e dalle 15:00 alle 18:00. AGOSTO CHIUSO .
MESTRE Area Orti, Parco Albanese, via Rielta. Tel 339 6509175	Lun e ven dalle 9:00 alle 11:30 e dalle 15:00 alle 18:00.
MESTRE Centro Diurno, Residenza Anziani Antica Scuola dei Battuti, v. Spalti 1. Tel 041 5072111	Solo per disagio intenso (livello 3), dalle ore 8:30 alle ore 16:30.

ENTI DI RIFERIMENTO PER INFORMAZIONI GENERALI



COMUNE DI VENEZIA - Call Center tel 041 5351904 da lunedì a venerdì dalle 7:30 alle 17:30
Dip. Prevenzione Servizio Igiene e Sanità Pubblica - AZIENDA ULSS 3 Serenissima: tel 041 2608443 oppure 2608413 lunedì, mercoledì e giovedì dalle 9:00 alle 11:30

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 3039205
- ▶ **Assistenza domiciliare distrettuale AULSS 3 Serenissima, Distretto 2 Area Venezia-Terraferma:**
 - zone di Mestre, Marghera, Chirignago e Zelarino: tel 041 2608366 da lun a ven orario 7:00 - 19:00
 - zone di Carpenedo, Bissuola e Favaro: tel 041 2608270 da lun a ven orario 9:30 - 11:30
- ▶ **COT** (Centrale Operativa Territoriale): tel 041 2608260 attivo H24, fax 041 2607956, 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 Maree



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

REGIONE DEL VENETO



Òcio al CALDO!!



COME E DOVE
DIFENDERSI
DALLE ONDATE DI CALORE
ESTATE 2017 (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 dell'ARPA regionale 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 = ONDATA DI CALORE!

Il caldo eccessivo è un grave pericolo per la salute di tutti, ma son 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** qualora siano **esposte al sole**; tenete inoltre chiuse le finestre per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta della temperatura interna al vostro appartamento
- **Aprite le finestre al mattino presto**, la sera tardi e durante la notte per far entrare aria fresca
- **Dormite** e soggiornate nelle stanze più fresche

- In assenza di aria condizionata a casa vostra, passate **almeno 3 ore al giorno** in un ambiente condizionato a casa di familiari o amici;
- in alternativa, frequentate i **luoghi climatizzati** vicini alla vostra abitazione: dai centri commerciali ai centri pubblici climatizzati attivati nella vostra o nelle altre Municipalità (vedi elenco 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

1. 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 di acqua del frigorifero, avrete bevuto circa 2 litri, che è la quantità di liquidi necessaria per una giornata di gran caldo.
- Alla sera, riempite di nuovo la bottiglia da tenere in frigo per il giorno dopo.

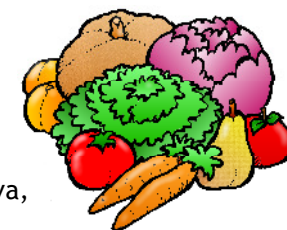
2. Il metodo dell'orologio dell'acqua

- 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 cc. ogni 2 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, 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 quindi di uscire nelle ore più calde dalle 11 alle 18

- Se dovete uscire, usate **vestiti leggeri** (tessuti naturali come cotone o lino), ampi, meglio se di colore chiaro e un cappello
- Evitate** attività esterne faticose nelle ore più calde

