

CENTRO CLIMATIZZATO

**APERTURA DAL 1 GIUGNO
AL 15 SETTEMBRE**

Puoi rilassarti al fresco e trascorrere piacevoli ore ammirando le opere d'arte presso le sedi dei Musei Civici Veneziani (orari di accesso sotto riportati) oppure immerso in piacevoli letture nelle biblioteche della Rete Biblioteche Venezia (per orari e info consultare il sito internet <https://www.comune.venezia.it/content/le-biblioteche-della-rete> oppure telefonare al numero **041 2746740**).

VENEZIA Museo Cà Rezzonico , Dorsoduro 3139. Tel 041 2410100	10:00 - 17:00. Chiuso il martedì.
VENEZIA Museo Cà Pesaro , S. Croce 2076. Tel 041 721127	10:00 - 17:00. Chiuso il lunedì.
VENEZIA Museo Casa Goldoni , S. Polo 2794. Tel 041 2759325	10:00 - 16:30. Chiuso il mercoledì.
VENEZIA Museo Correr , P.za S. Marco. Tel 041 2405211	10:00 - 18:00.
VENEZIA Museo di Storia Naturale , S. Croce 1730. Tel 041 2750206	10:00 - 17:00. Chiuso il lunedì.
MURANO Museo del Vetro , Fondamenta Giustinian 8. Tel 041 2434914	10:00 - 17:00.
BURANO Museo del Merletto , P.za Galuppi 187. Tel 041 730034	10:00 - 17:30. Chiuso il lunedì.
VENEZIA Centro Anziani Castello Ovest , Castello 5065/i. Tel 348 1455180	Da lun a sab dalle 17:00 alle 19:30.
VENEZIA Centro Anziani La Gondola , S. Marta, Dorsoduro 1999. Tel / Fax 041 722834	Da lun a sab dalle 9 alle 12 e dalle 16 alle 19. Dom dalle 9:00 alle 12:00.
PELLESTRINA Gruppo Anziani Isola Unita (sez. Donne) , Villa Taice, Sestiere Zennari 706. Tel 041 967-633/-580	Lun, mar, gio e ven dalle 15 alle 18.
PELLESTRINA Gruppo Anziani Isola Unita (sez. Uomini) , Municipio, Sestiere Zennari 639. Tel 338 8779783	Da lun a sab dalle 14:00 alle 19:00.
S. PIETRO in VOLTA Gruppo Anziani Vianello Primo Otello , ex Scuola Goldoni, Strada della Laguna 160. Tel 345 9244418 - 335 5942154	Da lun a dom dalle 10:00 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.
VENEZIA Residenza per anziani San Lorenzo , Castello 5071. Tel 041 2404911	Solo per disagio intenso (livello 3) , in orario diurno.

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 1 Area Venezia Centro Storico, Isole ed Estuario:**
 - sede di Venezia Centro Storico: tel **041 5294903** da lun a ven 8 - 11; lun, mer e ven anche 13:00 - 16:00
 - sede di Lido (area Murano, Burano, Lido e Pellestrina): tel **041 5295201** da lun a ven orario 10:30-12:00
 - **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)**

VENEZIA CENTRO STORICO E ISOLE



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.

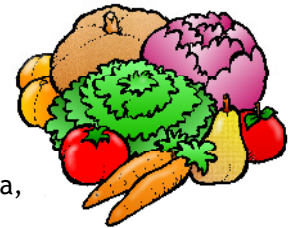
2. Il metodo dell'orologio dell'acqua

- 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 **caffaina**



- 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

