

## ESTATE 2024 - Centri climatizzati in Terraferma

**Progetto Estate a Palazzo: visita guidata gratuita ai musei del Comune di Venezia** su prenotazione, telef. al n. **377 0872258** dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 13:00. Orari e info sui musei civici veneziani su [www.visitmuve.it](http://www.visitmuve.it) **L'accesso a tutti i musei civici è comunque gratuito per i residenti del Comune di Venezia.**

Puoi trovare luoghi freschi e piacevoli letture in **quasi tutte le biblioteche comunali**. Per orari e info sulle sale climatizzate consulta il sito [www.culturavenezia.it/biblioteche](http://www.culturavenezia.it/biblioteche) o telef. allo **041 2746740 - 2746741**.

### Denominazione centro

### Giorni e Orari

<b>GAZZERA</b> Associazione Commercianti Gazzera, la Barchessa (c/o Villa Pozzi), via Gazzera Alta 46. Tel. 389 9790277	Da lunedì a venerdì, 9.00-12.00
<b>MESTRE</b> Quartiere Pertini, via Gagliardi 27. Tel. 334 6330441	Da lunedì a sabato, 9.00-12.00 e 15.00-18.00
<b>CAMPALTO</b> Gruppo Anziani Q8, via dal Cortivo 87 (ex scuola F.lli Cervi). Tel. 346 6295383	Da lunedì a venerdì, 9.00-12.00 e 16.00-19.00

## INFORMAZIONI GENERALI

- Numero dedicato **041 5351904** da lun a ven 7:30-17:30
- Numero Verde Regionale: **800 535 535** attivo H24

In caso di **ondata di calore** o se avete bisogno di **consigli** o di segnalare qualche **necessità per la vostra o altrui salute potete contattare:**

- **Servizio Assistenza Tutelare** (Comune di Venezia) Fondazione Venezia Servizi alla Persona: tel. **041 3039211**
- **Centrale Operativa Territoriale (ULSS 3): 041 5795090** attiva da lunedì a domenica dalle 7:00 alle 21:00, e-mail: [cot@aulss3.veneto.it](mailto:cot@aulss3.veneto.it)
- il vostro **medico di famiglia** o il **farmacista**
- il **Pronto Soccorso SUEM tel. 118** in caso di **gravi patologie da calore**

Per info sul **Progetto Ocio Ciò-promozione della Sicurezza in Città** contattare il numero **041-2749658** il mercoledì dalle 9:00 alle 12:00 o scrivere a [info.ocicio@comune.venezia.it](mailto:info.ocicio@comune.venezia.it)



**COME DIFENDERSI dalle ONDATE di CALORE  
ESTATE 2024 (15 giugno - 15 settembre)**

**VENEZIA TERRAFERMA**

## IL RISCHIO delle ONDATE di CALORE

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

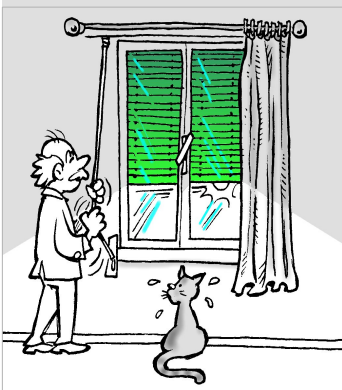
- gli **anziani**, soprattutto se di età **superiore ai 75 anni**;
- chi soffre di **malattie croniche** come per esempio diabete, malattie cardiovascolari o insufficienza respiratoria;
- chi usa **farmaci** che possono interferire con i meccanismi di difesa dal calore;
- persone con **disturbi** della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



### Cosa fare in questi casi ?

- Telefonate al 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 sulle **previsioni del tempo**.

### COME DIFENDERSI dal CALDO



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

- nel corso della giornata fate regolarmente **docce o bagni freschi senza asciugarvi** e bagnate spesso viso, mani, polsi e braccia con **acqua fresca**;
- in assenza di aria condizionata a casa vostra, **passate almeno 3 ore al giorno in un ambiente condizionato**: a casa di amici o familiari, o in luoghi climatizzati vicini alla vostra abitazione (**vedi elenco nel retro di questo opuscolo**).

## BEVETE 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 COSI'

#### IL METODO dell'OROLOGIO dell'ACQUA:

- utilizzate un bicchiere o una tazza di **dimensione conosciuta**, da usare come unità di misura;
- fate conto di **quanti bicchieri o tazze** dovrete bere nella giornata per **arrivare a circa 2 litri**;
- individuate **orari fissi** in cui bere, come 1 tazza da 200 ml ogni 2 ore.



### ALTRI CONSIGLI

- controllate le **urine**: se sono **scure**, dovete **bere di più**;
- in generale, preferite **cibi ricchi d'acqua**: **frutta** (angurie, meloni, uva, ecc.) e **verdure** crude (pomodori, insalata, cetrioli, ecc.). **Sentite il vostro medico di fiducia per una dieta adatta a voi**;
- **non bevete alcolici** e bevande ad elevato contenuto di caffeina;
- **diluite con acqua fresca** la bevande troppo zuccherate;
- **lavatevi spesso mani e polsi** con acqua fresca;
- cercate di **uscire al mattino presto o la sera, evitando** la fascia oraria più calda, quella dalle **11:00 alle 18:00**;
- **evitate attività faticose** all'esterno nelle ore più calde;
- se dovete uscire, usate **vestiti leggeri e ampi in tessuti naturali** (cotone, lino, canapa), meglio se di colori chiari, e indossate un **cappello**.

