

ESTATE 2025 - Centri climatizzati in Terraferma

Progetto Estate a Palazzo: visite guidate gratuite per i veneziani over 75 nei musei del Comune di Venezia su prenotazione, telefonando al n. **351 5139685** dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13 oppure scrivendo a estateapalazzo@gmail.com L'accesso a tutti i musei civici è gratuito per i residenti nel Comune di Venezia. Info: www.visitmuve.it

Puoi trovare luoghi freschi e piacevoli letture in quasi tutte le **biblioteche comunali**. Per info e orari telefona allo **041 2746740** o **041 2746741** o consulta il sito www.culturavenezia.it/biblioteche

Puoi trovare luoghi freschi anche presso:

GAZZERA Associazione Commercianti
Gazzera La Barchessa, via Gazzera Alta 46
(c/o Villa Pozzi). Tel.: **389 9790277**

Da lunedì a venerdì
9.00-12.00

MESTRE Quartiere Pertini via Gagliardi 27,
Tel.: **334 6330441**

Da lunedì a sabato
9.00-12.00 / 15.00-18.00

MESTRE Centro Arcobaleno, Parco
Albanese Tel.: 041 5348221 – Presidente
Giorgia Pollastri **338 1638430**

Da lunedì a venerdì
9.00-12.00 / 15.00-18.00
CHIUSO AD AGOSTO

CAMPALTO Gruppo Anziani Q8, via dal
Cortivo 87 (ex scuola F.lli Cervi).
Tel. **346 6295383**

Da lunedì a venerdì
9.00-12.00 / 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 alle 21**, e-mail: cot@aulss3.veneto.it
 - il vostro **medico di famiglia** o il **farmacista**
 - il **Pronto Soccorso SUEM telefonando al n. 118 in caso di gravi patologie da calore**



COME DIFENDERSI dalle ONDATE di CALORE
ESTATE 2025 (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**:

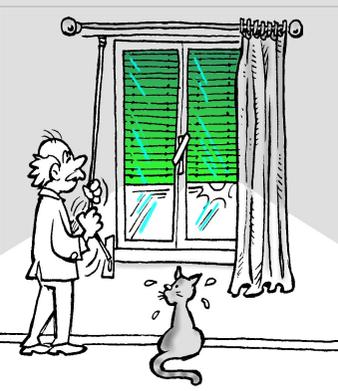
- gli **anziani**, soprattutto se di età **superiore ai 75 anni**;
- chi soffre di **malattie croniche** come ad esempio diabete, malattie cardiovascolari o insufficienza respiratoria...;
- chi usa **farmaci** che possono interferire con i meccanismi di difesa dal calore;
- persone con **disturbi** della sfera cognitiva (ad es. deficit della memoria, 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

- Se fate **poche urine** e andate **in bagno poche volte** significa che **non state bevendo abbastanza! Bevete 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 alle 18**;
- **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**.

