

ESTATE 2022 - Centri climatizzati in Terraferma

Denominazione	Giorni e Orari
Progetto Estate a Palazzo: visita guidata gratuita ai musei della città su prenotazione, chiamando il 377 0872258 dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 13.	
Potete trovare un luogo fresco in molte delle biblioteche comunali della Rete Biblioteche Venezia dove potete fare piacevoli letture: per orari e informazioni consultare il sito www.culturavenezia.it/biblioteche oppure telefona allo 041 2746740.	
GAZZERA Centro Anziani La Barchessa, via Gazzera Alta 46 (c/o Villa Pozzi). Tel.: 333 4094234	TUTTI I GIORNI (compreso sabato e domenica), 9:00-12
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 Associazione Giorgia 338 1638430	Da lunedì a venerdì, 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

ATTENZIONE: nei centri climatizzati sopra elencati è **RACCOMANDATO** indossare la **MASCHERINA**, mantenere una **DISTANZA** interpersonale di almeno **1 metro**, **IGIENIZZARE** frequentemente le **MANI**.

INFORMAZIONI GENERALI

- Numero dedicato 041 5351904 da lun a ven 7:30-17:30
- Numero Verde Regionale: 800 535 535 attivo 24h/24

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 lun a ven dalle 7:00 alle 21:00, e-mail: cot@aulss3.veneto.it
- il vostro **medico di famiglia** o il **farmacista**
- il **Pronto Soccorso / SUEM 118** nel caso di gravi patologie da calore

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



COME DIFENDERSI dalle ONDATE di CALORE
ESTATE 2022 (1 giugno - 15 settembre)

VENEZIA 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 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, oltre che 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 dovuto al caldo, il suo livello ed il rischio per la salute delle persone è descritta nella tabella qui sotto:

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 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**.

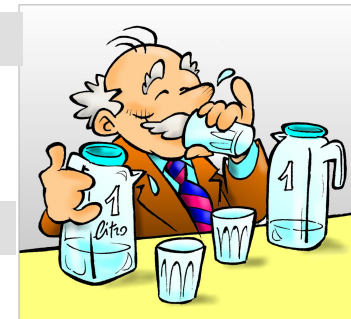
COME DIFENDERSI dal CALDO

- **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;
- lavatevi spesso mani e polsi 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

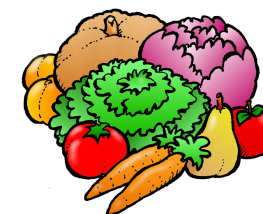
Ogni persona deve sapere quanto beve ogni giorno. Bevete frequentemente e in abbondanza: **circa 2 litri al giorno anche in assenza di sete !**



PROVATE COSÌ'

IL METODO della BOTTIGLIA

- tenete una bottiglia d'acqua da 1 litro in frigorifero;
- ogni volta che volete bere, riempiete il bicchiere per metà di acqua da frigorifero e per metà di altre bevande non fredde (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, riempiete 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 conto di quanti bicchieri / tazze dovrete bere nella giornata per arrivare a circa 2 litri;
- individuate orari fissi in cui bere, per 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.) **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** le bevande troppo zuccherate;

- nel corso della giornata fate regolarmente **docce o bagni freschi senza asciugarvi** e bagnate spesso viso e braccia con acqua fresca;
- cercate di **uscire al mattino presto o la sera**, evitando 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.

