

Luoghi freschi e piacevoli letture in **quasi tutte** le **biblioteche comunali**: per orari e info sulle sale climatizzate www.culturavenezia.it/biblioteche o telefona allo **041 2746740 - 2746741**

Progetto Estate a Palazzo: visita guidata gratuita ai musei del Comune di Venezia su prenotazione, telefonando al n. **377 0872258** da lun a ven orario 10 - 13. Orari e info sui musei civici veneziani su www.visitmuve.it **L'accesso a tutti i musei civici è comunque gratuito per i residenti del Comune di Venezia.**

VENEZIA Palazzo **Fortuny**, San Marco 3958. Tel **041 5200995** Orario 10-18 (ultimo ingresso ore 17) Ven e sab aperto fino alle 20 (ultimo ingresso ore 19) **Chiuso martedì.**

VENEZIA Museo **Ca' Rezzonico**, Dorsoduro 3139. Tel **041 2410100** Orario 10-18 (ultimo ingresso ore 17) Ven e sab aperto fino alle 20 (ultimo ingresso ore 19) **Chiuso il martedì.**

VENEZIA Museo **Ca' Pesaro**, S. Croce 2076. Tel **041 721127** Orario 10-18 (ultimo ingresso ore 17) Ven e sab aperto fino alle 20 (ultimo ingresso ore 19) **Chiuso il lunedì.**

VENEZIA Museo **Casa Goldoni**, S. Polo 2794. Tel **041 2759325** Orario 10-16 (ultimo ingresso 15.30) Ven e sab aperto fino alle 17 (ultimo ingresso 16.30) **Chiuso mercoledì**

VENEZIA Museo **Correr**, P.zza S. Marco 52. Tel **041 2405211** Orario 10-18 (ultimo ingresso 17). Ven e sab aperto fino alle 23 (ultimo ingresso 22) **Aperto tutti i giorni**

VENEZIA Museo **Storia Naturale**, S. Croce 1730. Tel **041 2750206** Orario 10-18 (ultimo ingresso ore 17) Ven e sab aperto fino alle 20 (ultimo ingresso ore 19) **Chiuso il lunedì.**

MURANO Museo del **Vetro** Fond.ta Giustinian 8. Tel **041 2434914** Orario 10-18 (ultimo ingresso 17) Ven e sab aperto fino alle 20 (ultimo ingresso 19) **Aperto tutti i giorni.**

BURANO Museo del **Merletto**, P.zza Galuppi 187. Tel **041 730034** Orario 10-16 (ultimo ingresso 15.30) Ven e sab aperto fino alle 17 (ultimo ingresso 16.30) **Chiuso mercoledì.**

VENEZIA **Centro Anziani "La Gondola"**, Dorsoduro 1999, S. Marta. Tel. **347 8168184**
Da lunedì a domenica, orari 9.30-12

SACCA S. BIAGIO Coop. Il Cerchio, **Ai campi Sportivi** Tel. **347 3392347**
Da lunedì a venerdì dalle 9 alle 18

PELLESTRINA **Gruppo Anziani Isola Unita**, c/o Municipio, Sest. Zennari 639.
Tel **338 8779783** Da lunedì a sabato dalle 15.00 alle 18.30

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

Per info sul **Progetto Ocio Ciò** - Promozione Sicurezza in Città contattare lo **041-2749658** il **mercoledì dalle 9 alle 12** o scrivere a info.ociocio@comune.venezia.it



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

VENEZIA CENTRO STORICO e ISOLE

IL RISCHIO delle ONDATE di CALORE

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

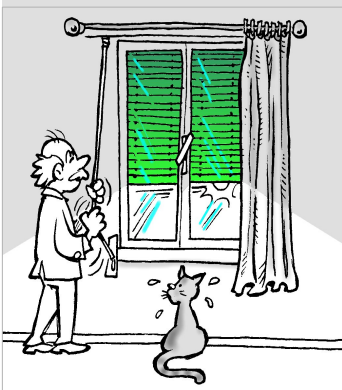
- gli **anziani**, soprattutto se di età **superiore ai 75 anni**;
- chi soffre di **malattie croniche** come per esempio diabete, malattie cardiovascolari o insufficienza respiratoria;
- chi usa **farmaci** che possono interferire con i meccanismi di difesa dal calore;
- persone con **disturbi** della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

