

Progetto **Estate a Palazzo**: visita guidata gratuita ai **Musei** della città su prenotazione telefonando al 377 0872258 dal lunedì al venerdì dalle 10:00 alle 13:00.

Potete rinfrescarvi leggendo un buon **libro** in molte delle biblioteche comunali della **Rete Biblioteche Venezia**: orari e info al n. 041 2746740 o www.culturavenezia.it/biblioteche. Oppure godervi l'**arte** al fresco nei siti della Fondazione **Musei Civici di Venezia** sotto elencati. O stare qualche ora in **compagnia** nei centri alla fine dell'elenco.

VENEZIA Palazzo Fortuny , San Marco 3958. Tel. 041 5200995	10:00 - 18:00 (ultimo ingresso ore 17). Chiuso il martedì.
VENEZIA Ca' Rezzonico - Museo del Settecento Veneziano , Dorsoduro 3139. Tel 041 2410100	10:00 - 18:00 (ultimo ingresso ore 17). Chiuso il martedì
VENEZIA Ca' Pesaro , S. Croce 2076. Tel 041 721127	10:00 - 18:00 (ultimo ingresso ore 17). Chiuso il lunedì
VENEZIA Museo Casa di Carlo Goldoni , S. Polo 2794. Tel 041 2759325	10:00 - 16:00 (ultimo ingresso ore 15:30). Chiuso il mercoledì
VENEZIA Museo Correr , P. za S. Marco. Tel 041 2405211	Aperto tutti i giorni dalle 10:00 alle 18:00 (ultimo ingresso ore 17)
VENEZIA Museo di Storia Naturale , S. Croce 1730. Tel 041 2750206	10:00 - 18:00 (ultimo ingresso ore 17). Chiuso il lunedì
MURANO Museo del Vetro , Fondamenta Giustinian 8. Tel 041 2434914	Aperto tutti i giorni dalle 10:00 alle 18:00 (ultimo ingresso ore 17)
BURANO Museo del Merletto , P. za Galuppi 187. Tel 041 730034	10:00 - 16:00 (ultimo ingresso ore 15:30). Chiuso il lunedì
VENEZIA Centro Anziani "La Gondola" , Dorsoduro, Santa Marta 1999. Tel 347 8168184	Da lun a sab, orari 9:30 - 12 e 16-19. Domenica 9:30-12.
SACCA SAN BIAGIO Coop. Il Cerchio . Tel 342 3509797	Da lunedì a venerdì orario 9 - 18
PELLESTRINA Gruppo Anziani Isola Unità (sez. Uomini), c/o Municipio, Sestiere Zennari 639. Tel 338 8779783	Da lunedì a sabato orario 15:00 - 18:30

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 contattare lo **041-2749658** il mercoledì dalle 9 alle 12 o scrivere a info.ocicio@comune.venezia.it



CITTÀ DI VENEZIA



REGIONE DEL VENETO

ULSS3
SERENISSIMA

**Ocio, ciò
Anziani
e Sicurezza**

**COME DIFENDERSI dalle ONDATE di CALORE
ESTATE 2022 (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 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.



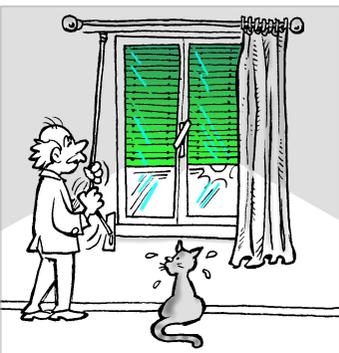
Cosa fare in questi casi ?

- 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 (vedere 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 della BOTTIGLIA

- tenete una bottiglia d'acqua da 1 litro in frigorifero;
- ogni volta che volete bere, riempiate 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, riempiate 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;
- 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** 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.

