

# ESTATE 2015 I Centri climatizzati attivati a Mestre e Terraferma

CENTRO CLIMATIZZATO	APERTURA DAL 1 GIUGNO AL 15 SETTEMBRE
<b>ASSEGIANO</b> Centro Anziani Arca, via J. da Todì 6. Tel 347 9997519	Da lun a sab orario 10:00-12:00; 15:00 -19:00
<b>CHIRIGNAGO</b> Centro Civico Manin, via Rio Cimetto 32. Tel 342 6207451	Lun, mer, ven e dom orario 14:30 - 18:30
<b>CIPRESSINA</b> Centro Anziani Solidarietà, via Ciardi 45/B. Tel 338 3429631	Mar 9:00 - 11:00, 15:00-18:00; ven 9:00-11:00, 15:00 - 18:00; dom 15:00-18:00
<b>GAZZERA</b> Centro Anziani La Barchessa, via Gazzera Alta 46 (Villa Pozzi). Tel 368 3358219	Da lun a dom orario 14:30 - 18:30
<b>CAMPALTO</b> Gruppo Anziani Q8, via Dal Cortivo 87 (ex scuola F.lli Cervi). Tel 338 9332710	<b>Giugno:</b> da lun a sab 15:30-19:30. <b>Da 1 a 11 luglio:</b> da lun a sab 15:00-19:30. <b>Chiuso dal 12 luglio al 17 agosto.</b> <b>Dal 18 al 31 agosto:</b> da lun a sab 15:00-19:30. <b>Settembre:</b> da lun a sab 15:30-19:30.
<b>MARGHERA</b> Biblioteca di Piazza Mercato 40/B. Tel 041 921600 - 922083	<b>Giugno, Luglio, Settembre:</b> lun, mar, mer 8:45-18:45; gio 13:45-18:45; ven 8:45-13:45; sab 8:45 -13:00. <b>Agosto:</b> da lun a ven 8:45-13:45; sab 8:45-13:00. <b>Chiusa il 15 agosto</b>
<b>MARGHERA</b> Gruppo Anziani Primavera, via Calvi 45. Tel 347 1019780 - 338 2113011	Lun, mer, ven 15:30 - 18:30. Nel mese di giugno <b>servizio infermieristico</b> anche il martedì dalle 8:30 alle 10:30. <b>Apertura straordinaria solo per disagio intenso (liv. 3)</b>
<b>MESTRE</b> Area Orti Rione Pertini, via Flaminia. Tel 348 6754054	Da lun a ven orario 9:30 - 11:30 e 14:30 - 17:00
<b>MESTRE</b> Centro Civico Rione Pertini, via Gagliardi 27. Tel 041 5315473	Da lun a ven orario 10:00 - 12:00. <b>Agosto chiuso</b>
<b>MESTRE</b> Centro Arcobaleno c/o Centro RistorArte in Parco Albanese (Bissuola). Tel 392 2362049	Da lun a ven orario 9:00-12:00 e 15:00-18:00. <b>Agosto chiuso</b>
<b>MESTRE</b> Area Orti, Parco Albanese, via Rielta. Tel 328 5714747	Da lun a ven orario 9:00 - 11:30 e 15:00 - 18:00
<b>MESTRE</b> Centro Diurno, Residenza Anziani Antica Scuola dei Battuti, v. Spalti 1. Tel 041 5072111	<b>Aperta solo per disagio intenso (livello 3), orario 8:30 - 16:30</b>

## ENTI DI RIFERIMENTO PER INFORMAZIONI GENERALI

**COMUNE DI VENEZIA** - Call Center tel 041 5351904 da lunedì a venerdì dalle 7:00 alle 18:00; sabato dalle ore 7:00 alle 12:00  
**SISP - AZIENDA ULSS 12 Mestre (Venezia):** tel 041 2608443 - 2608413 lunedì, mercoledì e giovedì dalle 9:00 alle 11:30  
**REGIONE VENETO** - Call Center "Famiglia Sicura", tutti i giorni tel 800 462 340

Se è prevista un'ondata di calore, avete bisogno di consigli oppure di segnalare qualche necessità per la vostra salute o quella di altre persone, potete contattare:

- ▶ Assistenza Tutelare Domiciliare (Comune di Venezia), Fondazione Venezia Servizi alla Persona-Onlus: tel 041 3036299
- ▶ Assistenza domiciliare distrettuale AULSS 12 Veneziana - Distretto 2 Area Venezia-Terraferma:
  - zone di Mestre, Marghera, Chirignago e Zelarino: tel 041 2608366 da lun a ven orario 7:00 - 19:00
  - zone di Carpenedo, Bissuola e Favaro: tel 041 2608270 da lun a ven orario 9:30 - 11:30
  - COT (Centrale Operativa Territoriale): tel 041 2608260 attivo h 24, fax 041 2607956, e-mail: cot@ulss12.ve.it
- ▶ il vostro medico di famiglia o il vostro farmacista
- ▶ il Pronto Soccorso/SUEM 118 nel caso di gravi patologie da calore



Direzione Affari Istituzionali  
Settore Protezione Civile  
e Sicurezza del Territorio

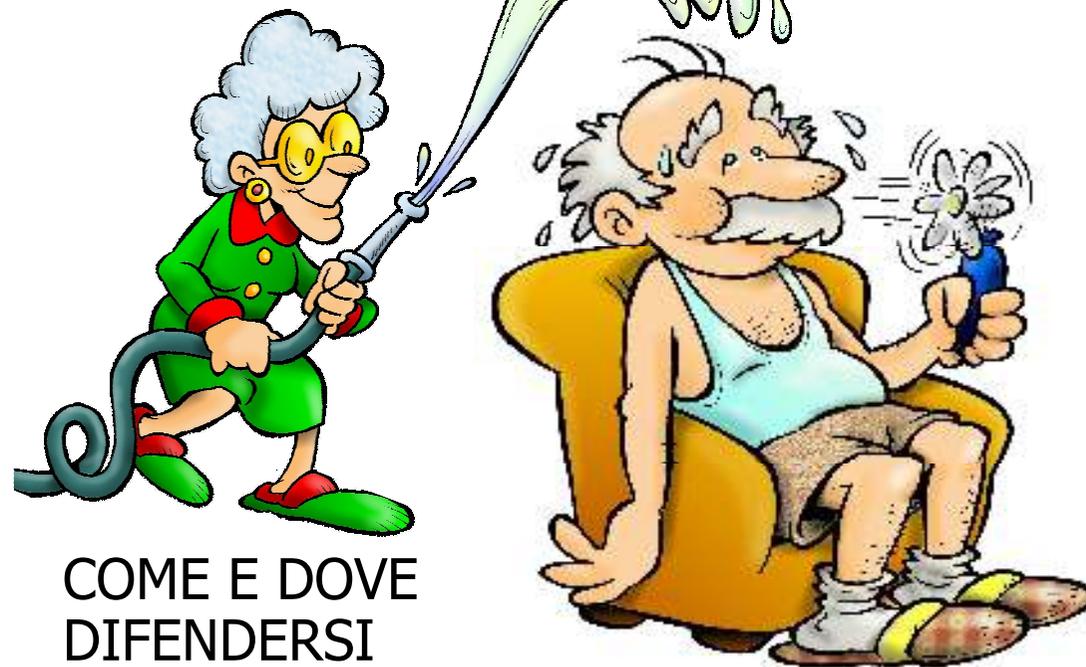


Direzione Politiche Sociali,  
Partecipative  
e dell'Accoglienza



Azienda  
Ulss 12  
Veneziana

# Òcio al CALDO!!



COME E DOVE  
DIFENDERSI  
DALLE ONDATE DI CALORE  
ESTATE 2015 (1 Giugno - 15 Settembre)

## MESTRE E 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 dell'ARPA regionale 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 e 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 causato dal caldo, il suo livello di classificazione e il rischio per la salute delle persone è descritta in questa tabella:

colore	livello	disagio	rischio
VERDE	0	assente	nessuno
ARANCIO	1-2	debole/moderato	medio
ROSSO	3	intenso	elevato = ONDATA DI CALORE!

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

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

## COSA FARE IN QUESTI CASI?

- Consultate il 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 regolarmente sulle **previsioni** del tempo.

# COME DIFENDERSI DAL CALDO

## ALCUNE SEMPLICI MISURE DI PREVENZIONE

- **Chiudete le imposte** qualora siano **esposte al sole**; tenete inoltre chiuse le finestre per tutto il tempo in cui la temperatura esterna è più alta della temperatura interna al vostro appartamento
- **Aprite le finestre al mattino presto**, la sera tardi e durante la notte per far entrare aria fresca
- **Dormite** e soggiornate nelle stanze più fresche

- In assenza di aria condizionata a casa vostra, passate **almeno 3 ore al giorno** in un ambiente condizionato a casa di familiari o amici;
- in alternativa, frequentate i **luoghi climatizzati** vicini alla vostra abitazione: dai centri commerciali ai centri pubblici climatizzati attivati nella vostra o nelle altre Municipalità (vedi elenco sul retro di questo opuscolo).

# BERE 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 A FARE COSÌ

### 1. 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 (succo di frutta o altro);
- quando sarà finito il litro di acqua del frigorifero, avrete bevuto circa 2 litri, che è la quantità di liquidi necessaria per una giornata di gran caldo.
- Alla sera, riempiete di nuovo la bottiglia da tenere in frigo per il giorno dopo.

### 2. Il metodo dell'orologio dell'acqua

- Utilizzate un bicchiere o una tazza di dimensione conosciuta, da usare come unità di misura
- fate il conto di quanti bicchieri o tazze si devono bere nella giornata per arrivare a 2 litri
- individuate orari fissi in cui bere (ad esempio una tazza da 200 cc. ogni 2 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, ecc.)
- 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** viso e braccia spesso con acqua fresca
- Cercate di uscire al mattino presto o la sera**, evitando quindi di uscire nelle ore più calde dalle 11 alle 18

- Se dovete uscire, usate **vestiti leggeri** (tessuti naturali come cotone o lino), ampi, meglio se di colore chiaro e un cappello
- Evitate** attività esterne faticose nelle ore più calde

