

## CONOSCERE IL RISCHIO

### Il caldo eccessivo è un grave pericolo per tutti, ma sono più esposti:

- gli anziani, soprattutto se di età superiore a 75 anni
- le persone con malattie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari o l'insufficienza respiratoria
- le persone che usano farmaci che possono interferire con i meccanismi di difesa dal calore
- le 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
- accordatevi con chi vi è vicino per essere aiutati
- aggiornatevi regolarmente sulle previsioni del tempo

## LE MISURE DI PREVENZIONE

### come difendersi dal caldo

- chiudete le imposte di balconi e finestre esposti al sole; inoltre tenete 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 fare entrare l'aria fresca
- dormite e soggiornate nelle stanze più fresche
- passate almeno 3 ore al giorno in un ambiente condizionato a casa di familiari o amici
- in alternativa, frequentate i luoghi climatizzati nelle vicinanze dell'abitazione come luoghi pubblici, centri commerciali o altro (vedi anche elenco allegato)

## OGNI PERSONA DEVE SAPERE QUANTO BEVE OGNI GIORNO

**bevete frequentemente e in abbondanza: circa 2 litri al giorno anche in assenza di sete**

### come fare

#### 1. metodo della bottiglia

- tenete una bottiglia d'acqua da 1 litro in frigorifero
- ogni volta che volete bere, mescolate una parte di acqua del frigorifero e una parte 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
- riempite di nuovo la bottiglia da tenere in frigorifero per il giorno dopo

#### 2. 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) e verdure crude (pomodori, insalata, ecc.)
- nel corso della giornata fate regolarmente docce o bagni freschi senza asciugarsi e bagnate il viso e le braccia spesso con acqua fresca
- evitate di uscire nelle ore calde: dalle 11 alle 18 e cercate di uscire il mattino presto o la sera tardi; restate all'ombra per quanto possibile
- se dovete uscire, usate vestiti leggeri (cotone o lino), ampi e di preferenza di colore chiaro e un cappello;
- evitate attività esterne faticose (giardinaggio, bricolage, sport) nelle ore più calde
- non bevete alcolici e bevande ad elevato contenuto di caffeina (caffè, tè, cola)
- diluite con acqua fresca le bevande troppo zuccherate

## CENTRI CLIMATIZZATI PER LA SOSTA DI PERSONE

SEDI	Orari di apertura	Telefono
Centro Civico San Lorenzo, Castello 5065 - VENEZIA	1 luglio - 31 agosto Tutti i giorni 09,00 - 19,00	041 2710063
Sala consigliare via Sandro Gallo 32 - LIDO	1 giugno 31 agosto tutti i giorni 09,00 - 19,00	041 2720548
Sala Perla Sestiere Vianelli PELLESTRINA	1 giugno 31 agosto tutti i giorni 09,00 - 19,00	041 967666
Centro Civico parco Albanese, via Gori 8 - MESTRE	1 giugno 31 agosto Tutti i giorni 09,00 - 19,00	041 2746250

Biblioteca Scuola dei Calegheri Campo S. Tomà, 2857 - VENEZIA	mar, gio, ven e sab 09,00 - 13,00 lun e mer 13,30 - 18,30	041 5235041
Centro Anziani La Gondola, Dorsoduro 1999 Santa Marta VENEZIA	da lun a sab 09,00 - 12,00 e 16,00 - 19,00 dom 09,00 - 12,00	041 722834
Biblioteca Giudecca, 95 VENEZIA	lun, ven e sab 08,45 - 13,00 mar, mer e gio 13,00 - 18,00	041 5205784
Centro Anziani ex Scuola 25 Aprile - SACCA FISOLA	Tutti i giorni 09,00 - 12,30 16,00 - 19,30	041 2413207
Centro Civico, via Sernaglia - MESTRE	da lun a sab 09,00 - 12,00	041 2746441
Emeroteca via Poerio - MESTRE	da lun a sab 09,00 - 12,00	041 2749050
Centro RistorArte Parco Albanese Bissuola MESTRE	da lun a ven 09,00 - 12,00	041 5348221
Centro Anziani La Barchessa, via Gazzera Alta - GAZZERA	mar, mer, gio e ven 15,00 - 18,00	340 8063661
Centro Anziani Arca, via Jacopone da Todi loc. ASSEGGIANO	da lun a sab 15,00 - 19,30	041 5445317
Centro Anziani Manin, via Rio Cimetto - GAZZERA	da lun a ven 09,00-12,00 lun, mer, ven e dom 15,00 -18,00	041 916443 041 914478
Centro Anziani Munaretto, via Pomi 1 - CIPRESSINA	mar, mer, ven e dom 15,00 - 18,00	041 909761 041 5464350

Auditorium Cipressina	Solo in caso di livello 3 mar 90,00 - 11,00 mer e dom 16,00 - 18,00	041 977436
Centro Anziani Favaro, via Gobbi 19/a - FAVARO	da lun a sab 15,30 - 17,30	041 633364
Centro Anziani Campalto via del Cortivo 87 - CAMPALTO	da lun a sab 15,00 - 19,30 esclusa settimana di ferragosto	041 5420110
Centro Civico Ca' Brentelle MALCONTENTA	Solo in caso di livello 3 mer 09,30 - 13,30 mar 18,00 - 20,00 ven 16,00 - 19,00	041 698134
Centro Civico, via Catene - MARGHERA	Solo in caso di livello 3 lun, mar e gio 15,00 - 19,00	347 8112505
Emeroteca Piazza Mercato - MARGHERA	lun, mar, mer, ven e sab 09,00 - 13,00 lun, mar e gio 14,00 - 18,30	041 920544
Centro Anziani Primavera via Calvi 1 - MARGHERA	Lun, mar, gio e ven. 15,30 - 18,30 i mercoledì 08,15 - 10,00	041 931098
Centro Anziani Centro Civico CITA MARGHERA	Solo in caso di livello 3 15,00 - 19,00	333 7993782

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

- Comune di Venezia  
Operatori cooperativa Elleuno  
Mestre: 041/5380105;  
Venezia: 041/2750478 (h. 10.00 - 16.00)
- ULSS 12 Assistenza domiciliare distrettuale:  
Distretto 1: 041-5294903 (h. 7.30 - 14.00)  
Distretto 2: 041-5295180 (h. 7.30 - 14.00)  
Distretto 3: 041-2608113 (h. 7.30 - 14.30)  
Distretto 4: 041-2608270 (h. 9.30 - 11.30)
- Il proprio farmacista.
- Il proprio Medico di famiglia

- 118 Pronto Soccorso Ospedaliero:  
nel caso di gravi patologie da calore

# ONDATA DI CALORE

Estate 2007  
1 GIUGNO - 15 SETTEMBRE

L'evenienza caldo può manifestarsi con situazioni di diversa gravità, secondo una classificazione del rischio che sarà diffusa tramite i mezzi di comunicazione:

Sistema di previsione del rischio \* :

- livello 0: nessun rischio
- livello 1: rischio non rilevante per la popolazione
- livello 2: rischio per la salute delle persone anziane e fragili
- livello 3: ondata di calore; rischio elevato per la salute della popolazione

\* L'analisi del rischio tiene conto del disagio fisico e della qualità dell'aria (dati ARPAV)

ENTI DI RIFERIMENTO PER INFORMAZIONI GENERALI

CITTA' DI  
VENEZIA



**Comune di Venezia – Call Centre**  
ore 8:30-19,30 dal Lunedì al sabato:  
041/8946055

ULSS 12



**SISP Azienda Ulss 12**  
Mestre/Venezia: ore 9-13 dal Lunedì al  
Venerdì: 041/2608413-2608443