



Comune di Casale sul Sile

Assessorato Sicurezza Sociale, Famiglia e Politiche Partecipative

Iniziativa in collaborazione con Regione Veneto, Azienda Ulss n. 9 - Distretto n. 3
Associazione Ca'dei Fiori C.d.R - Cosulich, Volontari Protezione Civile, Auser di Casale sul Sile

EMERGENZA CALDO ESTATE 2010

PUNTI DI ASCOLTO

per le necessità e situazioni di "rischio" nelle fasce di popolazione fragile, con particolare riguardo a:

- anziani ultrasessantacinquenni, che vivono soli;
- persone affette da patologie croniche;
- utenti dei servizi sociali comunali;

CONTATTARE

PER EMERGENZE DI CARATTERE SOCIO - ASSISTENZIALE

800 462 340 Numero verde regionale **FAMIGLIA SICURA** - attivo 24 ore su 24

0422 784505
0422 784552 **SERVIZI SOCIALI COMUNALI,**
Piazza all'Arma dei Carabinieri c/o Centro Sociale 1° piano
Ricevimento del pubblico:
Lunedì dalle 15.30 alle 17.30;
Mercoledì dalle 8.30 alle 12.30;
Venerdì dalle 8.30 alle 12.30;

PER EMERGENZE DI TIPO SANITARIO

118 Emergenza Sanitaria
113 Soccorso di Pubblica Emergenza
0422-848295 Guardia Medica, Biancade
041-5904687 Guardia Medica, Mogliano Veneto
0422 322400 Pronto Soccorso Ospedale Ca' Foncello
041 5988211 Distretto di Mogliano Veneto

ALTRE EMERGENZE

115 Vigili del Fuoco
117 Pronto Intervento
112 Carabinieri **Caserma di Roncade tel. 0422-707063**

➤ **Protezione Civile - Presidente Cenedese Lorenzo 347-5445536**
Respon. Sanitario - Cavasino Paolo 347-7128300

➤ **Ass. Ca'dei Fiori C.d.R. Direttrice - Zottis Francesca - tel. 0422- 822297**

dal Lunedì al Giovedì 9.00 - 12.30, 14.00 - 18.30; venerdì 9.00 - 12.30 e 14.00 - 16.30 offre la disponibilità di un luogo accogliente e "fresco" agli anziani che ne avessero la necessità

➤ **Circolo "La Torre" Associazione A.U.S.E.R. via Belvedere, 31 tel. 0422 822148**
Referente Sacilotto Mario cell. 349-0868570

dal Martedì alla Domenica 9.00 -12.00, 15.00-19.00 offre la disponibilità di un luogo accogliente e "fresco" agli anziani che ne avessero la necessità

DIFENDIAMOCI DAL CALDO

Consigli e comportamenti corretti

COME PREVENIRE

Evitare assolutamente di uscire nelle ore calde della giornata (tra le 12.00 e le 17.00);

Cercare di rendere il più fresco possibile l'ambiente nel quale si vive (usare con attenzione e moderazione i condizionatori e i ventilatori e coprirsi quando si passa da un ambiente caldo ad uno fresco);

- ❑ Bere molta acqua, almeno 2 litri al giorno, anche se non se ne sente il bisogno, evitare le bibite gasate, zuccherate o troppo fredde;
- ❑ Limitare i caffè e le bevande alcoliche che aumentano la sudorazione e la sensazione di caldo;
- ❑ Preferire pasti leggeri facili da digerire e non grassi, preferendo la pasta, la frutta e la verdura; meglio evitare carni e frittiture;
- ❑ Vestirsi con indumenti leggeri di colore chiaro, di fibra naturale come cotone e lino; usare un copricapo quando si esce, soprattutto nelle ore con il sole più alto;
- ❑ Non interrompere o modificare mai di propria iniziativa la terapia che si sta seguendo senza consultare il proprio medico;
- ❑ Non fare attività fisica durante le ore calde;
- ❑ Ventilare gli ambienti.

IN CASO DI

- ❑ Improvvisa sensazione di caldo;
- ❑ Nausea, vomito;
- ❑ Crampi muscolari;
- ❑ Mal di testa, vertigini, ronzii alle orecchie;
- ❑ Senso di disorientamento;
- ❑ Brividi, respirazione frequente;
- ❑ Febbre con pelle secca e arrossata;
- ❑ Aumento della frequenza del polso;
- ❑ Perdita di coscienza o convulsioni.

COSA FARE

COME COMPORTARSI IN CASO DI EMERGENZA

- ❑ Se si assiste una persona vittima di un colpo di calore, colpo di sole o collasso la prima cosa da fare è **chiamare i soccorsi**. Nell'attesa, **far sdraiare la persona colpita in posizione supina in luogo fresco e ventilato con le gambe sollevate ed eseguire delle spugnature con acqua fredda**; se la persona è cosciente, somministrare dei liquidi non ghiacciati (non alcool o caffè).
Fra le conseguenze del colpo di calore ci possono essere anche **contrazioni e spasmi incontrollabili**: in questo caso bisogna fare in modo che la vittima non si ferisca, e non deve ricevere nulla da bere o da mangiare. In caso di vomito, controllare che la via respiratoria rimanga aperta magari girando la vittima su un fianco.
- ❑ Nel caso di crampi, non è necessario chiamare il medico. E' comunque importante cessare ogni forma di attività fisica per alcune ore, riposare in un luogo fresco e assumere liquidi.