



EMERGENZA CALDO ESTATE 2025

Per assicurare un'estate di benessere alle **persone anziane con patologie croniche e/o condizioni di solitudine**, che possono incontrare delle difficoltà nel periodo estivo, indichiamo i numeri telefonici di riferimento per contrastare le situazioni di rischio dovute all'emergenza caldo:

Riferimenti Regione Veneto:

Numero verde regionale **800 535 535** per segnalazioni ed **informazioni socio-sanitarie**

Numero verde regionale **800 990 009** per segnalazioni ed **emergenze di Protezione Civile**

A.Ulss 5 Polesana - Centrale Operativa Territoriale

- dal **lunedì** al **venerdì**: dalle ore **8.00** alle ore **18.00** Tel. **0425 393674**

indirizzo e.mail: cot@aulss5.veneto.it

- **tutti i giorni feriali**: dalle ore **18.00** alle ore **8.00** del giorno successivo

Sabato e festivi: dalle ore **8.00** alle ore **8.00** del giorno successivo

Cellulare : **320 7978884**

Comune di Rovigo

- dal **lunedì** al **venerdì** dalle **8.30** alle **13.30**, **martedì** e **giovedì** pomeriggio **15.00-17.00**

telefono: **0425 206497**

indirizzo e-mail: assistentisociali@comune.rovigo.it

Associazioni di Volontariato

- **AUSER Città delle Rose**, sede in via V.Alfieri n° 6, prenotazioni dal **lunedì** al **venerdì** dalle ore **8,30** alle ore **11,30** - tel. **0425 24450**:

- **Servizio di accompagnamento con i mezzi dell'Associazione per la spesa alimentare**
- **consegna spesa a domicilio**

AUSER Insieme di Rovigo, sede in Piazza Tien An Men 28, prenotazioni cell. **3381631781**:

- **disponibilità di usufruire di una sala con aria condizionata presso il Circolo Sociale AUSER in piazza Tien An Men 28 (accanto al "giardino Due Torri"), orario 7.30-13.30 e 15.00-19.00**
- **consegna farmaci a domicilio**
- **consegna spesa a domicilio**
- **accompagnamento visite mediche**

DECALOGO PER UN'ESTATE IN SALUTE

- 1) **EVITARE DI USCIRE NELLE ORE PIU' CALDE** DELLA GIORNATA (dalle ore 12:00 alle ore 17:00)
- 2) **VIVERE IN AMBIENTE RINFRESCATO** DA VENTILATORE O CONDIZIONATORE
- 3) **AL SOLE RIPARARSI LA TESTA** CON IL CAPPELLINO
- 4) **IN CASO DI CEFALEA** PROVOCATA DA COLPO DI SOLE O DI CALORE, BAGNARSI LA TESTA SUBITO CON ACQUA FRESCA
- 5) **BERE MOLTI LIQUIDI** EVITANDO LE BEVANDE GASSATE, ZUCCHERATE O TROPPO FREDDI. EVITARE BEVANDE ALCOLICHE E CAFFE' (AUMENTANO LA SUDORAZIONE E LA SENSAZIONE DI CALORE). **BERE ANCHE SENZA SETE!**
- 6) **NON ASSUMERE INTEGRATORI SALINI** SENZA CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO
- 7) **FARE PASTI LEGGERI** PREFERENDO PASTA, FRUTTA E VERDURE
- 8) **INDOSSARE INDUMENTI CHIARI** NON ADERENTI E **NON FIBRE SINTETICHE**
- 9) **CHI SOFFRE DI PRESSIONE ALTA** NON DEVE INTERROMPERE I FARMACI ANTIIPERTENSIVI. CONSULTARE IL PROPRIO MEDICO
- 10) **SI CONSIGLIA DI AVERE A PORTATA DI MANO SEMPRE IL NUMERO DI TELEFONO DEL MEDICO DI FAMIGLIA E QUELLO DI PARENTI O DI PERSONE AMICHE**