



Comune di Pordenone

ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI



**EMERGENZA FREDDO**

TERZA ETA'

**A CHI CHIEDERE AIUTO?  
PER PROBLEMI SANITARI**

<u>MEDICO DI FAMIGLIA</u>	<u>GUARDIA MEDICA</u>	<u>PRONTO SOCCORSO</u>
<u>Tel.</u>	<u>118</u>	<u>118</u>

**PER ALTRE RICHIESTE DI "AIUTO"**

Servizio attivato (trasporto, spesa, farmacia, soccorso alimentare)  
solo in caso di nevicate o temperature massime sotto lo zero termico  
per tre giorni consecutivi rilevate dal Centro Meteorologico Regionale

telefonare



**CENTRALINO SETTORE SERVIZI SOCIALI**

**Tel. 0434 392611**

**dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 16.00**

- - -

**CHIESA CRISTIANA EVANGELICA BATTISTA**

**Tel. 349 8766241 – 340 5900148 dalle ore 8.00 alle ore 20.00**

**Tel. 348 7926150 dalle ore 20.00 alle ore 8.00**

**Tel. 338 9356245 per "emergenze" idrauliche e per caldaie**

**ASSOCIAZIONE AIFA - tel. 345 6935537**

**Dal lunedì al venerdì dalle ore 8.00 alle ore 16.00**

**POLIZIA MUNICIPALE**

**Tel. 0434 392811**

**nei giorni festivi e prefestivi dalle ore 7.30 alle ore 1.00**

**oppure ai Carabinieri al 112 o alla Polizia di Stato al 113**

Coordinamento Emergenza Freddo con Associazioni Auser, AIFA, Caritas,  
Insieme per il Sociale e Chiesa Battista Evangelica di Pordenone.

## I consigli di carattere generale:

1. Regolate la temperatura degli ambienti interni verificando che la stessa sia conforme agli standard consigliati e curate **l'umidificazione degli ambienti** di casa riempiendo le apposite vaschette dei radiatori: una casa troppo fredda e un'aria troppo secca possono costituire un'insidia per la salute. Può essere opportuno provvedere all'isolamento di porte e finestre, riducendo gli spifferi con appositi nastri o altro materiale isolante
2. Abbiate cura di aerare correttamente i locali: **l'intossicazione da monossido di carbonio** è assai frequente e può avere conseguenze mortali
3. Se usate stufe elettriche o altre fonti di calore (come la borsa di acqua calda) evitate il contatto ravvicinato con le mani o altre parti del corpo
4. Prestate particolare attenzione ai bambini molto piccoli e alle persone anziane non autosufficienti, controllando anche la loro **temperatura corporea**
5. Mantenete contatti frequenti con anziani che vivono soli (familiari, amici o vicini di casa) e verificate che dispongano di sufficienti riserve di cibo e medicinali. Segnalate ai servizi sociali la presenza di **senzate**, in condizioni di difficoltà.
6. Assumete pasti e bevande calde (almeno 1 litro e ½ di liquidi), **evitate gli alcolici** perché non aiutano contro il freddo, al contrario, favoriscono la dispersione del calore prodotto dal corpo
7. Uscite nelle ore meno fredde della giornata: evitate, se possibile, la mattina presto e la sera soprattutto se si soffre di malattie cardiovascolari o respiratorie
8. Indossate **vestiti idonei**: sciarpa, guanti, cappello, ed un caldo soprabito, sono ottimi ausili contro il freddo
9. Proteggetevi dagli sbalzi di temperatura quando passate da un ambiente caldo ad uno freddo e viceversa
10. Se viaggiate in automobile non dimenticate di portare con voi **coperte e bevande calde**.
11. Non mettersi in viaggio in caso di annunciate nevicate o gelate.