



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 **senzatetto**, 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.