

## I CONSIGLI



Tieni chiuse le finestre di giorno e aprile di notte. La temperatura ideale della casa è di 24°-26°, anche se si usa il climatizzatore.



Esci di casa nelle ore meno calde della giornata ed evita di uscire dalle 11.00 alle 18.00.

Anche se sei atleta sportivo professionista o dilettante non fare attività fisica all'aperto nelle ore più calde.

Non esporre mai i bambini con meno di sei mesi al sole.



Bevi molti liquidi anche in assenza di sete, mangia molta frutta e verdura, evita gli alcolici e modera l'uso della caffeina. Fai pasti leggeri.

Fai attenzione alla corretta conservazione dei cibi e dei farmaci.



Sia in casa che all'aperto, indossa indumenti leggeri, non aderenti di cotone o di lino. Fuori casa proteggi la testa con un cappello leggero e gli occhi con gli occhiali da sole.

Proteggi la pelle dalle scottature con creme solari ad alto fattore protettivo.



Dedica maggiori attenzioni alle persone meno autonome come anziani soli e bambini piccoli. Mantieni contatti con i vicini di casa. Segnala ai Servizi sociali casi di solitudine o di senza tetto.



Fai attenzione a non lasciare mai i bambini, persone in genere o animali, anche per poco tempo, nelle macchine in parcheggio.

Ventila l'abitacolo prima di iniziare un viaggio.



**Comune di Pordenone**

ASSESSORATO ALLE POLITICHE SOCIALI

# EMERGENZA CALDO

## "Insieme fa meno caldo"



In collaborazione con



# EMERGENZA CALDO

## "Insieme fa meno caldo"

### A CHI CHIEDERE AIUTO?

In caso di bisogno chiama i seguenti numeri:



**Per problemi sanitari**  
Medico di famiglia



Numero del tuo medico di famiglia:



**Per aiuto da parte del Comune di Pordenone**

**Settore Politiche Sociali - Tel. 0434 392611**  
Dal lunedì al giovedì 8:00 - 17:30, venerdì 8:00 - 14:00

**Polizia Locale - Tel. 0434 392811**  
Tutti i giorni feriali dalle 8 alle 24, giorni festivi dalle 8 alle 20



Il Numero di emergenza unico europeo 112 è il numero di telefono per chiamare i servizi di emergenza in tutti gli Stati dell'Unione Europea, gratuitamente da rete fissa o mobile anche quando il telefono non ha SIM, è bloccato o non si ha credito telefonico. Puoi chiamare il 112 per chiedere urgentemente un intervento delle Forze di Polizia, dei Vigili del Fuoco o dell'assistenza sanitaria.

Guardia medica - Tel. 0434 1923366  
Pronto Soccorso - Tel. 112



### Per altre richieste di aiuto

(Trasporto, spesa, farmacia, soccorso alimentare)

Servizio attivato in caso di superamento delle temperature massime di 33° per tre giorni consecutivi rilevati dal Centro Meteorologico Regionale.

**Associazione San Valentino - Tel. 347 1997056 / 349 6300486**

Dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 12:00

**Croce Rossa Italiana (C.R.I.) - Tel. 335 1919347**

Tutti i giorni dalle 10 alle 19 Sabato e domenica dalle 10 alle 16

**Associazione A.I.F.A. - Tel. 327 7823159**

Dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

**Associazione AUSER - Tel. 0434 43975**

Lun - Mer - Gio dalle 9:00 alle 12:00