

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 persone senza dimora.



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.

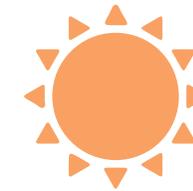


Comune di Pordenone

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 392711

Dal lunedì al giovedì 8:00 - 17:00
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 rilevate 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

Dal lunedì al venerdì 10:00 - 19:00

Sabato 10:00 - 16:00 (salvo disponibilità di mezzi e volontari)

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

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

Associazione AUSER - Tel. 380 4744483

Lunedì - Mercoledì - Giovedì dalle 9:00 alle 12:00