



COMUNE DI SPOTORNO
Provincia di Savona
Servizi Sociali Territoriali



PROTEGGIAMOCI DAL CALDO

Questo pieghevole offre consigli utili per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute, con particolare riferimento alle persone più fragili.

Si propone di fornire informazioni sulla consultazione del sistema di previsione e sorveglianza predisposta dal Ministero della Salute, in merito alle ondate di calore.

Illustra una serie di consigli utili e raccomandazioni per orientare e risolvere eventuali situazioni di disagio.

IL SINDACO
Ing. Mattia Fiorini

BOLLETTINI SULLE ONDATE DI CALORE





Per comunicare i possibili effetti sulla salute delle ondate di calore, il Ministero della Salute elabora i bollettini giornalieri per 27 città, con previsioni a 24, 48 e 72 ore.

I bollettini, aggiornati dal lunedì al venerdì alle ore 11, sono consultabili al seguente link

[www.salute.gov.it/portale/caldo/
bollettiniCaldo](http://www.salute.gov.it/portale/caldo/bollettiniCaldo)
o in alternativa scaricando l'app
Caldo e Salute

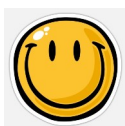
COME LEGGERE I BOLLETTINI

Livelli di rischio

-  **Livello 0** - Nessun rischio
-  **Livello 1** - Pre-allerta
Condizioni meteorologiche che possono precedere il verificarsi di un'ondata di calore.
-  **Livello 2** - Temperature elevate e possibili effetti negativi sulla salute della popolazione.
-  **Livello 3** - Ondata di calore. Condizioni ad elevato rischio che persistono per 3 o più giorni consecutivi.

COSA FARE? CONSIGLI UTILI

Pochi semplici gesti possono aiutare ad affrontare le ondate di calore e a tutelare le persone più fragili e a rischio.



**Evitiamo di uscire nelle ore
più calde**



**Proteggiamoci in casa e sui
luoghi di lavoro**



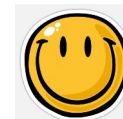
**Beviamo almeno un litro e
mezzo di acqua al giorno**



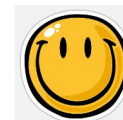
**Evitiamo di uscire nelle ore
più calde**



**Mangiamo frutta e
verdura fresca**



**Facciamo attenzione alla
corretta conservazione degli
alimenti**



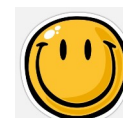
**Vestiamoci con indumenti di
fibre naturali e che garanti-
scono la traspirazione**



**Praticiamo l'esercizio fisico
nelle ore più fresche della
giornata**



**Offriamo assistenza alle
persone più vulnerabili**



**Ricordiamoci di proteggere i
nostri amici animali**

<https://www.salute.gov.it/portale/caldo/homeCaldo>



NUMERI UTILI



335 751 2234

UFFICIO SERVIZI SOCIALI



335 751 2235

**COMANDO POLIZIA
MUNICIPALE**



**NUMERO GRATUITO DI PUBBLICA
UTILITA'**



1500



**E' attivo nell'ambito della campagna
informativa del Ministero della Salute
"Proteggiamoci dal caldo"
dal lunedì al venerdì festivi esclusi
dalle ore 9 alle ore 18**

IL SERVIZIO FORNISCE:

- **consigli utili per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute**
- **orientamento ai servizi sul territorio attivati da Regioni e Comuni**
- **informazioni sul sistema di allerta**
- **counseling di tipo medico**

SUL TERRITORIO DI SPOTORNO

- **prestare attenzione alle indicazioni sui pannelli informativi a led**
- **in caso di disagio fisiologico recarsi presso uno dei punti di sollievo e refrigerio indicati di seguito e consultare un medico**
- **CASA DEL TURISMO SPOTORNO**
Via Aurelia 42 – Giardini Lungomare Marconi – tutti i giorni 9,00/12,00 e 15,30/19,00
- **CENTRO SOCIALE ANZIANI POLI-VALENTE SPOTORNO** – presso Parco Monticello – tutti i pomeriggi 14,00/17,00 e venerdì e sabato 10,00/12,00
- **CROCE BIANCA SEDE SPOTORNO** – Via Venezia 33 – tutti i giorni 10,00/12,00
- **OPERA PIA SICCARDI BERNINZONI SPOTORNO** – Via Verdi 33 tutti i giorni 08,00/21,00

In collaborazione con

