



COMUNE DI MONASTIER DI TREVISO

Provincia di Treviso

Tel. 0422 798525
e-mail: demografici@comune.monastier.tv.it

AVVISO ALLA CITTADINANZA PREVENZIONE DANNI ALLA SALUTE CONSEQUENTI AD UN “ONDATA DI CALORE”

In riferimento all'ondata di grande caldo che in questi giorni si sta riversando nel nostro paese si comunica alle persone più deboli ed in particolare stato di disagio e sofferenza, anziani e / o disabili, che è possibile, grazie alla disponibilità della **Direzione del Centro Servizi per Anziani “VILLA DELLE MAGNOLIE”** di Monastier di Treviso, via Giovanni XXIII, 9, soggiornare durante le ore diurne presso il **Centro Servizi per Anziani** dotato di ampi spazi interni climatizzati e fornito di servizi aperti al pubblico

Inoltre trattandosi di una struttura di accoglienza di carattere residenziale e sanitario in essa sono presenti operatori con specifiche competenze sociali ed infermieristiche.

I cittadini interessati possono rivolgersi ai Servizi Sociali del Comune o direttamente ai referenti del predetto **Centro Servizi per Anziani “Villa delle Magnolie”** per concordare le modalità di eventuale accesso alla struttura.

Si ringraziano anticipatamente la Direzione ed il personale del **CSA** per la preziosa collaborazione.

Consigli utili:

1. **Non uscire nelle ore più calde:** durante un'ondata di calore, evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).
2. **Migliorare l'ambiente domestico e di lavoro:** la misura più semplice è la schermatura delle finestre esposte a sud e a sud-ovest con tende e oscuranti regolabili (persiane, veneziane) che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria. Efficace è naturalmente l'impiego dell'aria condizionata, che tuttavia va usata con attenzione, evitando di regolare la temperatura a livelli troppo bassi rispetto alla temperatura esterna. Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità è sufficiente a garantire il benessere e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. Da impiegare con cautela anche i ventilatori meccanici, che accelerano il movimento dell'aria, ma non abbassano la temperatura ambientale; per questo il corpo continua a sudare. È perciò importante continuare ad assumere grandi quantità di liquidi. Quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato perché non è efficace per combattere gli effetti del caldo.
3. **Bere molti liquidi:** Bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo. Soprattutto per gli anziani è necessario

bere anche se non si sente lo stimolo della sete. Esistono tuttavia particolari condizioni di salute (come l'epilessia, le malattie del cuore, del rene o del fegato) per le quali l'assunzione eccessiva di liquidi è controindicata. Se si è affetti da qualche malattia è necessario consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi. È necessario consultare il medico anche se si sta seguendo una cura che limita l'assunzione di liquidi o ne favorisce l'eliminazione.

4. **Moderare l'assunzione di bevande contenenti caffeina, evitare bevande alcoliche**
5. **Fare pasti leggeri:** la digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo.
6. **Vestire comodi e leggeri,** con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche). All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. Proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con filtri UV. Particolare attenzione ai bambini.
7. **In auto,** ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio, anche se la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. Se ci si deve mettere in viaggio, evitare le ore più calde della giornata (specie se l'auto non è climatizzata) e tenere sempre in macchina una scorta d'acqua. Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi.
8. **Evitare l'esercizio fisico** nelle ore più calde della giornata. In ogni caso, se si fa attività fisica, bisogna bere molti liquidi.
9. **Offrire assistenza a persone a maggiore rischio** (come gli anziani che vivono da soli, i lattanti etc.) con controllo della temperatura corporea dei lattanti e bambini piccoli, abbassandola con una doccia tiepida e quando possibile aprire il pannolino
10. **Dare molta acqua fresca agli animali domestici** e lasciarla in una zona ombreggiata.

Monastier di Treviso, 12.07.2024

Il Sindaco
Moro Paola

tel. **0422 798525** - e-mail:sociale@comune.monastier.tv.it

Segreteria Centro Servizi per Anziani "Villa delle Magnolie" 0422 896302
– segreteria@villamagnolie.it – fax 0422 896760