



COMUNE DI VOGHERA

Provincia di Pavia
SETTORE SERVIZI SOCIALI

Estate 2020



NUMERI TELEFONICI UTILI

**Numero Verde Emergenza Caldo ATS Pavia
800.034933**

emergenzacaldo@ats-pavia.it

Pronto Servizio Anziani Auser 800.995.988

Croce Rossa Italiana Voghera 0383.45666

COMUNE (Centralino)	0383/3361
SERVIZI SOCIALI	0383/336404-406
POLIZIA LOCALE (Pronto Intervento)	0383/369000
CARABINIERI	112
POLIZIA DI STATO (Commissariato)	0383/344911
POLIZIA STRADALE	0383/369674
EMERGENZA SANITARIA	118
VIGILI DEL FUOCO	115
A.T.S. Azienda di Tutela della Salute - Pavia	0383/6951
A.T.S. Pavia Numero unico continuità assistenziale	116117
Centro Prenotazioni esami e visite	800.638.638
C.P.S. (Centro Psico Sociale c/o Ospedale)	0383/695975
CENTRO ANTIVELENI (Ospedale Niguarda Milano)	02/66101029
A.S.M. centralino	0383/3351
Pronto Intervento Acqua	800.992.744
TELECOM (Guasti)	187
AUSER Via Famiglia Cignoli	0383/212668
ANTEAS Via Emilia	0383/41856
CENTRO ANZIANI (Via Gramsci)	0383/45255
CENTRO ANZIANI ENDAS (Medassino)	0383/44959
Fondazione ADOLESCERE	0383/343011
POSTE (Corso XXVII Marzo)	0383/43600
POSTE (Via Furini)	0383/43920
POSTE (Via XX Settembre)	0383/338511
SERVIZIO TAXI	0383/43871

FARMACIE DI TURNO

LUGLIO 2020

GIORNO	FARMACIA
Venerdì 3	Farmacia Gazzaniga, Via Emilia 41 Voghera
Domenica 5	Farmacia Comunale 2, V.le Repubblica 51 Voghera
Lunedì 6	Farmacia Rosselli, Via F.lli Rosselli 45 Voghera
Martedì 7	Farmacia Comunale 1, V.le del Lavoro 10 Voghera
Mercoledì 8	Farmacia Gregotti, P.za Duomo 16 Voghera
Giovedì 9	Farmacia Moroni, P.za Duomo 35 Voghera
Sabato 11	Farmacia Lugano, Via Emilia 168 Voghera
Domenica 12	Farmacia Zanini, Via Emilia 94 Voghera
Giovedì 16	Farmacia Zanini, Via Emilia 94 Voghera
Venerdì 17	Farmacia del Rondò, Via Arcalini Luigi 5 Voghera
Lunedì 20	Farmacia Comunale 3, Via Emilia 251 Voghera
Giovedì 23	Farmacia Gandini, Via Emilia 41 Voghera
Giovedì 30	Farmacia Gazzaniga, Via Garibaldi 61 Voghera

AGOSTO 2020

GIORNO	FARMACIA
Sabato 1	Farmacia Comunale 2, V.le Repubblica 51 Voghera
Domenica 2	Farmacia Rosselli, Via F.lli Rosselli 45 Voghera
Lunedì 3	Farmacia Comunale 1, V.le del Lavoro 10 Voghera
Martedì 4	Farmacia Gregotti, P.za Duomo 16 Voghera
Mercoledì 5	Farmacia Moroni, P.za Duomo 35 Voghera
Venerdì 7	Farmacia Lugano, Via Emilia 168 Voghera
Sabato 8	Farmacia Garafarma, Via Matteotti 40 Voghera
Mercoledì 12	Farmacia Zanini, Via Emilia 94 Voghera
Giovedì 13	Farmacia del Rondò, Via Arcalini Luigi 5 Voghera
Sabato 15	Farmacia del Rondò, Via Arcalini Luigi 5 Voghera
Domenica 16	Farmacia Comunale 3, Via Emilia 251 Voghera
Mercoledì 19	Farmacia Gandini, Via Emilia 41 Voghera
Mercoledì 26	Farmacia Gazzaniga, Via Garibaldi 61 Voghera
Sabato 29	Farmacia Rosselli, Via F.lli Rosselli 45 Voghera

10 consigli utili per vincere il caldo

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. RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO

Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle la sera e la notte.

Se si utilizza l'aria condizionata si raccomanda di regolare la temperatura tra i 25 e i 27 gradi

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.

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

Vestire 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. ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN AUTO

In auto ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio, anche se la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. In questo caso, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna evitando di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Se ci si deve mettere in viaggio, evitare le ore più calde della giornata 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. Per gli sportivi può essere necessario compensare la perdita di elettroliti con gli integratori.

9. OFFRIRE ASSISTENZA A PERSONE A MAGGIORE RISCHIO

Prestare attenzione ad anziani che vivono da soli o bambini piccoli e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Negli anziani un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute. Controllare la temperatura corporea dei 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.

