

PROTEZIONE CIVILE CITTA' DI TORINO - RISCHIO METEOROLOGICO ONDATE DI CALORE

Raccomandazioni utili ad affrontare in modo adeguato il caldo estivo

1. Bere spesso
2. Evitare di uscire e svolgere attività fisica nelle ore più calde del giorno (dalle 11.00 alle 17.00);
3. Aprire le finestre di casa al mattino e chiudere imposte e tapparelle di giorno per non fare entrare il sole;
4. Rinfrescare l'ambiente in cui si soggiorna;
5. Ricordare di coprirsi quando si passa da un ambiente molto caldo ad uno con aria condizionata;
6. Proteggersi con cappelli e occhiali scuri; in auto accendere il climatizzatore, se disponibile, e in ogni caso usare le tendine; parasole, specie nelle ore centrali della giornata;
7. Indossare indumenti chiari, non aderenti, di fibre naturali (lino o cotone); evitare le fibre sintetiche che impediscono la traspirazione e possono provocare irritazioni, pruriti e arrossamenti;
8. Bagnarsi con acqua fresca in caso di mal di testa provocato da colpo di sole o di calore, per abbassare la temperatura corporea;
9. Consultare il medico in caso si soffra di pressione alta (ipertensione arteriosa) e non interrompere o sostituire di propria iniziativa la terapia;
10. Non assumere regolarmente integratori salini senza consultare il medico.

Si tratta di consigli validi per tutti, ma rivolti in particolare alle persone anziane e ai disabili, che per la loro condizione fisica possono essere più soggetti a disturbi tipici provocati dal caldo.

Gli allertamenti meteorologici sono consultabili sui seguenti siti web:

http://www.arpa.piemonte.it/bollettini/bollettino_calore_comune_torino.pdf/at_download/file

Il Servizio Protezione Civile in caso della criticità in questione supporta le Strutture Comunali competenti per assicurare la continuità del servizio.

Per ogni necessità le persone possono rivolgersi ai seguenti numeri verdi:

“Servizio Aiuto Anziani”: **011.81 23 131** operativo tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore 9 alle ore 17;

Servizio Protezione Civile: **800 444 004** operativo H24.

ELENCO DEI CENTRI D'INCONTRO CLIMATIZZATI
fruibili in condizioni di "Emergenza Ondate di Calore" (estate 2017)

| CIRC. | DENOMINAZIONE | INDIRIZZO E TELEFONO | GIORNI/ORARI | |
|--------------|---|--|---|--|
| 1 | CENTRO D'INCONTRO (ventilatori a soffitto) | VIA VANCHIGLIA 3 BIS | Luglio da lun a sab.15,00-19,00 Agosto Da lun. a sab. 15.30-19.00 (chiuso dal 6 al 20 agosto) | |
| 2 | SPAZIO ANZIANI (ventilatori) | VIA DE BERNARDI, 0/0 | Luglio e settembre da lun a gio 8,30- 12,00/13,30-16,00 ven. 8.30-12,30 Agosto lun-giovedì 13,30-16,30 (chiuso 15 agosto) | |
| 2 | CIMABUE (ventilatori) | VIA CIMABUE 6/C Ingresso da VIA RUBINO 86/A | da lunedì a domenica: 14,30 -18,00 (agosto lun- sabato) (chiuso 15 agosto) | |
| 2 | RIGNON (ventilatori) | CORSO ORBASSANO, 200 e 202 | da lunedì a domenica: 14,30-18,00 (agosto lun- sabato) (chiuso 15 agosto) | |
| 2 | CENTRO D'INCONTRO | CORSO ORBASSANO 327/A | da lunedì a sabato: | |

| | | | | |
|---|---|-----------------------|---|--|
| | (ventilatori) | | 14,30-18,00 (agosto lun- sabato) (chiuso dal 15 al 21 agosto) | |
| 2 | CENTRO D'INCONTRO (ventilatori) | VIA FILADELFIA 242 | da lunedì a sabato 14,30-18,00 (agosto lun- sabato) (chiuso dal 15 al 21 agosto) | |
| 2 | CENTRO D'INCONTRO (ventilatori) | VIA GIACOMO DINA 45 | da lunedì a sabato 15,30-18,30 (agosto lun- sabato) (chiuso dal 15 al 21 agosto) | |
| | | | | |
| 3 | CENTRO ANZIANI climatizzatori | VIA MILLIO, 20 | da lunedì a venerdì: 15.00-18.30 (chiuso 15 agosto) | |
| 3 | CENTRO ANZIANI condizionatori | VIA OSASCO, 80 | da lunedì a venerdì: 9,00-12,00 e 15,30-18,30 mercoledì solo mattino (chiuso 14 e 15 agosto) | |
| | | | | |
| 4 | CENTRO D'INCONTRO | PIAZZA UMBRIA, 28-BIS | da lunedì a domenica 15,00 - 19,00 (chiuso ad agosto) | |
| 4 | CENTRO D'INCONTRO | VIA SALBERTRAND 57/25 | da lunedì a sabato 14,30 - 18.30 (chiuso ad agosto) | |
| 4 | CENTRO | VIA PILO 50 | Da lunedì a venerdì | |

| | | | | |
|---|--|--|---|--|
| | D'INCONTRO | | 14,40-19.00 (chiuso 14 agosto) | |
| | | | | |
| 5 | CENTRO D'INCONTRO | VIA PONDERANO 20 | da lunedì a venerdì: 14,30-19,00 (sab. e dom. 15,00-19,00) | |
| 5 | CENTRO D'INCONTRO | VIA LANZO 144 | da lunedì a venerdì 14,30-19,00 | |
| 5 | CENTRO D'INCONTRO condizionatori | PIAZZA STAMPALIA 85 | da lunedì a domenica 9,30-12,00/ 15,00-19,00 (chiuso il 15 agosto) | |
| 5 | CENTRO D'INCONTRO | CORSO GROSSETO 115/1 | Da martedì a giovedì 15,00-18,00 | |
| 5 | CENTRO D'INCONTRO NO CONDIZIONATORI | VIA DE MARCHI N°33 | da lunedì a venerdì 14,30-18,30 | |
| | | | | |
| 6 | CENTRO ANZIANI | VIA PERTENGO, 10 Gestito Croce Giallo/Azzurra | da lunedì a venerdì 15.00-18.30 (aperti anche ad agosto) | |
| | | | | |
| 7 | | | da lunedì a domenica: | |

| | | | | |
|---------------------|---|--|---|--|
| | CENTRO D'INCONTRO (condizionatori) | VIA CUNEO, 6 Bis | 15.00-18.30 (aperti anche ad agosto) | |
| 7 | CENTRO D'INCONTRO (condizionatori) | CORSO BELGIO, 91 | da lunedì a domenica: 14.30-19.00 (aperti anche ad agosto) | |
| 7 | CENTRO D'INCONTRO | CORSO CASALE, 212 | da lunedì a domenica: 14.30-18.30 (chiuso ad agosto) | |
| 7 | CENTRO D'INCONTRO | LUNGO DORA SAVONA 30 | Da lunedì a venerdì: 15.00-18.00 (aperti anche ad agosto) | |
| 8 (ex Circ.9) | CENTRO D'INCONTRO (ventilatori) | VIALE MONTI, 21 Interno parco Di Vittorio | da lunedì a venerdì: 14,30 - 18,30 sabato: 14,30 - 19,00 (aperti anche ad agosto) | |
| 8 (ex Circ.9) | CENTRO D'INCONTRO (locale climatizzato) | VIA BAIARDI 22/A | Da lunedì a venerdì: 14,30 - 18,00 (aperti anche ad agosto) | |