



COMUNE DI COLLAZZONE

Provincia di Perugia

Prot.5182/2015

AVVISO EMERGENZA CALORE 2015

In seguito al perdurare delle ondate di calore, si invita la popolazione ad adottare le seguenti misure:

- Bere più liquidi (in particolare acqua);
- Stare in casa o in zone ombreggiate e fresche e, se possibile, in ambienti condizionati nelle ore di maggiore insolazione (tra le 11 e le 15);
- Ventilare l'abitazione;
- Se si percepisce un surriscaldamento corporeo, aumentare la ventilazione, usare un condizionatore se è possibile;
- Nelle ore più calde, se non si ha un condizionatore in casa, fare docce e bagni extra o recarsi in luoghi vicini in cui vi sia l'aria condizionata (per esempio centri commerciali);
- Indossare abiti leggeri, di colore chiaro, non aderenti, anzi sciolti, per permettere la circolazione dell'aria sul corpo;
- Evitare esercizi fisici non necessari all'aperto o in luoghi non condizionati ed evitare l'esposizione inutile al sole diretto;
- Nel caso in cui si debbano svolgere attività all'aria aperta: limitarle alle ore mattutine e serali;
- Preferire pasti leggeri e fare attenzione all'opportuna conservazione dei cibi;
- Non sostare in automobili ferme al sole né lasciare mai persone, specialmente bambini o anziani, né animali domestici in auto o altri veicoli chiusi;

Si comunica che gli anziani ed i cittadini a rischio possono usufruire, in caso di bisogno, della Sala Consiliare climatizzata del Palazzo Comunale in Piazza Jacopone n.6 aperto nei seguenti orari:

dal lunedì al sabato dalle ore 8,00 alle ore 13,00;

martedì e giovedì pomeriggio dalle 14,30 alle 17,30;

Per situazioni di grave disagio si consiglia di rivolgersi al proprio medico di famiglia, al Centro Salute di Deruta (tel. 0759728550) o al Centro di Salute di Marsciano (tel. 0758782426) o al Centro Salute di Todi (tel. 0758858359)

In situazione di grave emergenza sanitaria rivolgersi al 118