



**COMUNE DI VILLADOSE**  
**Assessorato Servizi Sociali**  
**VADEMECUM EMERGENZA CALORE 2025**

In considerazione delle elevate temperature del periodo in corso, il Comune emana le seguenti informazioni, al fine di sostenere il benessere della popolazione, con particolare attenzione agli anziani, ai bambini e alle persone fragili.

La Centrale operativa territoriale (COT) dell'AULSS 5 Polesana è il riferimento primo per l'attivazione degli Interventi previsti dal Piano di Emergenza Caldo – condiviso con la Regione Veneto - con i seguenti orari e indirizzi:

- **Dal lunedì al venerdì, dalle ore 8.00 alle ore 18.00, ai numeri telefonici tel. **0425/393674** (chiamata registrata).**

Indirizzo e-mail: [cot@aulss5.veneto.it](mailto:cot@aulss5.veneto.it)

- **Tutti i giorni feriali: dalle ore 18.00 alle ore 8.00 del giorno successivo.**
- **Sabato e festivi: dalle ore 8.00 alle ore 8.00 del giorno successivo.**

**Telefono: 3207978884**

**Caldo e colpi di calore : I consigli utili**

L'Azienda Ulss 5 ha stilato questo semplice vademecum utile a evitare colpi di sole e di calore: E' particolarmente rivolto a chi affronta l'estate e soffre di malattie croniche, assume farmaci, oppure è gravato da patologie cardiache, renali, disabilità, specialmente quando si registra un'umidità elevata nell'aria e poca ventilazione.

- **Evitare assolutamente di uscire di casa nelle ore più calde della giornata (tra le 12 e le 17);**
- **Rinfrescare l'ambiente nel quale si vive, usando con attenzione e moderazione condizionatori e ventilatori, ricordando di coprirsi quando si passa da un ambiente caldo ad uno fresco;**
- **Vestirsi con indumenti leggeri e di colore chiaro, prediligendo le fibre naturali come cotone e lino, ricordando di usare un copricapo quando si esce, soprattutto nelle ore più calde della giornata;**
- **Non interrompere o modificare mai di propria iniziativa, senza aver prima consultato il proprio medico, una cura che si sta seguendo;**
- **Bere molta acqua, almeno due litri per giorno, anche se non se ne sente la necessità, evitando le bibite gassate, zuccherate o troppo fredde;**
- **Limitare i caffè e le bevande alcoliche, aumentano la sudorazione e la sensazione di caldo;**
- **Preferire pasti leggeri, non grassi e facili da digerire, prediligendo pasta, frutta e verdura di stagione, limitando così il consumo di carni e frittiture.**