

## 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.

Il Comune di Torino ha individuato una rete di C.I.C. "Centri di Incontro Climatizzati" ubicati sul territorio comunale e suddivisi per Circoscrizione; tali Centri sono a disposizione della popolazione in caso di rischio meteorologico "Anomalia di Caldo - Ondata di Calore Livello 3 - Emergenza", al fine di prevenire gli effetti delle ondate di calore sulle salute.

Gli allertamenti meteorologici sono consultabili sui seguenti siti web:

[http://www.arpa.piemonte.it/bollettini/bollettino\\_calore\\_comune\\_torino.pdf/at\\_download/file](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:

"Centro Soccorso Anziani": **011.011.33333** - **011.81 23 131** operativo tutti i giorni dal lunedì al venerdì dalle ore 09.00 alle ore 13.00/ dalle ore 14.30 alle ore 17.00;

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

**ELENCO DEI CENTRI D'INCONTRO CLIMATIZZATI (C.I.C.)  
fruibili in condizioni di "Emergenza Ondate di Calore" (estate 2018)**

<b>CIRC.</b>	<b>DENOMINAZIONE</b>	<b>INDIRIZZO E TELEFONO</b>	<b>GIORNI/ORARI</b>	<b>CLASSI DI APERTURA</b>
1	CENTRO D'INCONTRO (ventilatori a soffitto)	VIA VANCHIGLIA 3 BIS	<b>Dal 2 Luglio al 5 Agosto</b> da lunedì a sabato 15,00-19,00 <b>(chiuso dal 5 al 26 agosto)</b>	<b>B</b>
2	SPAZIO ANZIANI (ventilatori)	VIA DE BERNARDI, 0/0	<b>Luglio e settembre</b> da lun a gio 8,30- 12,00/13,30-16,00 ven. 8.30-12,30 <b>Agosto</b> lun-giov 13,30-16,30 <b>(chiuso 15 agosto)</b>	<b>C</b>
2	CIMABUE (ventilatori)	VIA CIMABUE 6/C Ingresso da VIA RUBINO 86/A	da lunedì a domenica: 14,30 -18,00 (agosto lun- sabato) <b>(chiuso 15 agosto)</b>	<b>A</b>
2	RIGNON (ventilatori)	CORSO ORBASSANO, 200 e 202	da lunedì a domenica: 14,30-18,00 (agosto lun- sabato) <b>(chiuso 15 agosto)</b>	<b>A</b>
2	CENTRO D'INCONTRO (ventilatori)	CORSO ORBASSANO 327/A	da lunedì a sabato: 14,30-18,00 (agosto lun- sabato) <b>(chiuso dal 15 al 21 agosto)</b>	<b>B</b>

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)	<b>B</b>
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)	<b>B</b>
2	CENTRO D'INCONTRO	VIA PLAVA 66	Dal lunedì a sabato 14,30-18,30	<b>B</b>
2	CENTRO D'INCONTRO (condizionatore)	VIA NEGARVILLE 8/3	Dal lunedì a domenica 14,30-18,30	<b>A</b>
3	CENTRO ANZIANI climatizzatori	VIA MILLIO, 20	da lunedì a venerdì: 15.00-18.30 (chiuso 15 agosto)	<b>C</b>
3	CENTRO ANZIANI condizionatori	VIA OSASCO, 80	da lunedì a venerdì: 9,00-12,00 e 15,30-18,30 mercoledì solo mattino (chiuso 15 agosto)	<b>C</b>
4	CENTRO D'INCONTRO	PIAZZA UMBRIA, 28-BIS	da lunedì a domenica 15,00 - 19,00 (chiuso ad agosto)	<b>A</b>

4	CENTRO D'INCONTRO	VIA PILO 50	Da lunedì a venerdì 14,40-19.00 <b>(chiuso 14 agosto)</b>	<b>C</b>
5	CENTRO D'INCONTRO condizionatori	VIA PONDERANO 20 (011252113)	da lunedì a domenica: 14,30-19,00	<b>A</b>
5	CENTRO D'INCONTRO condizionatori	VIA LANZO 144 (0112206223)	da lunedì a domenica 14,30-19,00	<b>A</b>
5	CENTRO D'INCONTRO <b>condizionatori</b>	PIAZZA STAMPALIA 85 (0112264054)	da lunedì a domenica 9,30-12,00/ 15,00-19,00 <b>(chiuso il 15 agosto)</b>	<b>A</b>
5	CENTRO D'INCONTRO condizionatori	CORSO GROSSETO 115/1	Da martedì a giovedì 15,00-18,00	<b>C</b>
5	CENTRO D'INCONTRO <b>condizionatori</b>	VIA DE MARCHI N°33 (0112203377)	da lunedì a sabato 15,00-18,30 <b>(chiuso dal 6 al 20 agosto)</b>	<b>B</b>
6	CENTRO ANZIANI	VIA PERTENGO, 10	da lunedì a sabato 15.00-18.30 <b>(aperti anche ad agosto)</b>	<b>B</b>

7	CENTRO D'INCONTRO (condizionatori)	VIA CUNEO, 6 Bis	da lunedì a domenica: 15.00-18.30 <b>(aperti anche ad agosto)</b>	<b>A</b>
7	CENTRO D'INCONTRO (condizionatori)	CORSO BELGIO, 91	da lunedì a domenica: 14.30-19.00 <b>(aperti anche ad agosto)</b>	<b>A</b>
7	CENTRO D'INCONTRO	CORSO CASALE, 212	Solo il mercoledì: 14.30-18.30 <b>(chiuso ad agosto)</b>	
7	CENTRO D'INCONTRO	LUNGO DORA SAVONA 30	Da lunedì a venerdì: 15.00-18.00 <b>(chiuso ad agosto)</b>	<b>C</b>
8 (ex Circ.9)	CENTRO D'INCONTRO (condizionatori)	VIALE MONTI, 21 Interno parco Di Vittorio	da lunedì a domenica: 15,00 - 18,30 <b>(aperti anche ad agosto escluse domeniche )</b>	<b>A</b>

**SUL TERRITORIO DELLA EX CIRC. 10 NON SONO PRESENTI CENTRI D'INCONTRO CLIMATIZZATI**

**LEGENDA CLASSI DI APERTURA dei C.I.C.:**

- **A:** disponibilità ordinaria sette giorni, dal lunedì alla domenica.
- **B:** disponibilità ordinaria sei giorni, dal lunedì al sabato (esclusi domeniche e festivi).
- **C:** disponibilità ordinaria cinque giorni, dal lunedì al venerdì (esclusi domenica e festivi), o inferiore.

Aggiornato al 27/06/2018