



COMUNE DI VOGHERA

Provincia di Pavia
SETTORE SERVIZI SOCIALI

Estate 2025



NUMERI TELEFONICI UTILI

1500 Numero pubblica utilità Ministero della Salute
"Proteggiamoci dal caldo" dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 17.00

Pronto Servizio Anziani Auser 0383.212668
dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Croce Rossa Italiana Voghera 0383.45666

COMUNE (Centralino)	0383/3361
SERVIZI SOCIALI	0383/336409 0383/336414
POLIZIA LOCALE (Pronto Intervento)	0383/369000
EMERGENZA	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
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 2025

GIORNO	FARMACIA
Martedì 1	Zanini, Via Emilia 94
Mercoledì 2	Del Rondò, Via Arcalini 5
Sabato 5	Asm Farmacia 3, Via Emilia 251
Martedì 8	Gandini, Via Emilia 41
Martedì 15	Gazzaniga, Via Garibaldi 61
Venerdì 18	Asm Farmacia 2, Strada Bobbio 57
Sabato 19	Asm Farmacia 1, Viale del Lavoro 11
Domenica 20	Rosselli, Via F.lli Rosselli 45
Lunedì 21	Gregotti, Piazza Duomo 16
Martedì 22	Del Rondò, Via Arcalini 5
Giovedì 24	Gandini, Via Emilia 41
Venerdì 25	Garafarma, Via Matteotti 40
Lunedì 28	Zanini, Via Emilia 94
Martedì 29	Moroni, Piazza Duomo 35

AGOSTO 2025

GIORNO	FARMACIA
Venerdì 1	Asm Farmacia 3, Via Emilia 251
Lunedì 4	Lugano, via Emilia 168
Domenica 10	Gregotti, Piazza Duomo 16
Lunedì 11	Gregotti, Piazza Duomo 16
Giovedì 14	Asm Farmacia 2, Strada Bobbio 57
Venerdì 15	Asm Farmacia 1, Viale del Lavoro 11
Sabato 16	Rosselli, Via F.lli Rosselli 45
Domenica 17	Gregotti, Piazza Duomo 16
Lunedì 18	Moroni, Piazza Duomo 35
Mercoledì 20	Lugano, Via Emilia 168
Giovedì 21	Garafarma, Via Matteotti 40
Domenica 24	Zanini, Via Emilia 94
Lunedì 25	Del Rondò, Via Arcalini 5
Giovedì 28	Asm Farmacia 3, Via Emilia 251

PROTEGGIAMOCI DAL CALDO 10 CONSIGLI UTILI

1. EVITIAMO DI USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE

Proteggiamo soprattutto bambini ed anziani evitando l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata.

2. PROTEGGIAMOCI IN CASA E SUI LUOGHI DI LAVORO

La misura più semplice è la schermatura delle finestre con tende che blocchino il passaggio della luce, ma non quello dell'aria.

L'impiego dell'aria condizionata è utile ma vanno evitate le temperature troppo basse (non più di 5° C rispetto all'esterno).

3. BEVIAMO ALMENO UN LITRO E MEZZO DI ACQUA AL GIORNO

Bere molta acqua e mangiare frutta fresca è una misura essenziale per contrastare gli effetti del caldo.

Limitiamo il consumo di bevande con zuccheri aggiunti, di caffè e di alcolici.

4. SEGUIAMO SEMPRE UN'ALIMENTAZIONE CORRETTA

Ricordiamoci di consumare 5 porzioni di frutta e verdura di stagione al giorno.

Moderiamo il consumo di piatti elaborati ricchi di grassi e riduciamo i condimenti.

Privilegiamo cibi freschi, facilmente digeribili e ricchi di acqua.

Utilizziamo poco sale e privilegiamo quello iodato.

5. FACCIAMO ATTENZIONE ALLA CORRETTA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Il rispetto della catena del freddo è importante per la sicurezza degli alimenti.

6. VESTIAMOCI CON INDUMENTI DI FIBRE NATURALI O CHE GARANTISCANO LA TRASPIRAZIONE

All'aperto è utile indossare cappelli leggeri per proteggere la testa dal sole.

Utilizziamo occhiali con filtri UV e schermi solari prima di esporci al sole, non solo quando siamo al mare.

Stesse precauzioni vanno seguite da coloro che lavorano in luoghi all'aperto.

7. PROTEGGIAMOCI DAL CALDO IN VIAGGIO

Se siamo in auto ricordiamoci di areare l'abitacolo evitando ove possibile le ore più calde della giornata e tenere sempre a portata una scorta d'acqua.

Non lasciare mai neonati o animali nell'abitacolo, neanche per brevi periodi.

8. PRATICHIAMO L'ESERCIZIO FISICO NELLE ORE PIÙ FRESCHE DELLA GIORNATA

In ogni caso, se si fa attività fisica, ricordiamoci di bere molti liquidi e mangiare in modo corretto.

9. OFFRIAMO ASSISTENZA A PERSONE A MAGGIORE RISCHIO

(Come gli anziani che vivono da soli, persone in difficoltà, etc.) e segnala ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento).

10. RICORDIAMOCI SEMPRE DI PROTEGGERE ANCHE GLI ANIMALI DOMESTICI

Diamogli molta acqua anche quando siamo in viaggio e facciamo soste in zone ombreggiate.

Per quanto riguarda i cani evitiamo di farli uscire nelle ore più calde della giornata per non farli camminare sull'asfalto rovente.