



COMUNE DI VOGHERA
Provincia di Pavia
SETTORE SERVIZI SOCIALI

Estate 2026



NUMERI TELEFONICI UTILI

1500 Numero pubblica utilità Ministero della Salute
"Proteggiamoci dal caldo" dal lunedì al venerdì dalle 9.00 alle 18.00

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

Croce Rossa Italiana Voghera 0383.45666

Continuità Assistenziale Voghera
c/o Casa di Comunità - Via Sturla s.n.c.
orari ambulatorio giorni feriali: dalle ore 20.00 alle ore 24.00
orari ambulatorio sabato, domenica, festivi e prefestivi:
dalle ore 8.00 alle ore 24.00

COMUNE (Centralino)	0383/3361
SERVIZI SOCIALI	0383/336.404 /336.405-336.465
POLIZIA LOCALE (Pronto Intervento)	0383/369000
EMERGENZA	118 o 112
POLIZIA DI STATO (Commissariato)	0383/344911
POLIZIA STRADALE	0383/369674
CALL CENTER SANITA' REGIONE LOMBARDIA	800318318 da rete fissa 02 32323325 da rete mobile
Punto Unico di Accesso - Casa Comunità Voghera	0383/695540
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
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 2026

GIORNO	FARMACIA
Mercoledì 1	Gazzaniga, Via Garibaldi 61
Sabato 4	Asm Farmacia 2, Strada Bobbio 57
Domenica 5	Rosselli, Via F.lli Rosselli 45
Lunedì 6	Asm Farmacia 1, Viale del Lavoro 11
Martedì 7	Gregotti, Piazza Duomo 16
Mercoledì 8	Moroni, Piazza Duomo 35
Venerdì 10	Lugano, via Emilia 168
Sabato 11	Garafarma, Via Matteotti 40
Mercoledì 15	Zanini, Via Emilia 94
Giovedì 16	Del Rondò, Via Arcalini 5
Domenica 19	Asm Farmacia 3, Via Emilia 251
Mercoledì 22	Gandini, Via Emilia 41
Martedì 28	Gregotti, Piazza Duomo 16
Venerdì 31	Asm Farmacia 2, Strada Bobbio 57

AGOSTO 2026

GIORNO	FARMACIA
Sabato 1	Rosselli, Via F.lli Rosselli 45
Domenica 2	Garafarma, Via Matteotti 40
Lunedì 3	Gregotti, Piazza Duomo 16
Martedì 4	Moroni, Piazza Duomo 35
Giovedì 6	Lugano, via Emilia 168
Venerdì 7	Garafarma, Via Matteotti 40
Martedì 11	Zanini, Via Emilia 94
Mercoledì 12	Del Rondò, Via Arcalini 5
Sabato 15	Gazzaniga, Via Garibaldi 61
Martedì 18	Gandini, Via Emilia 41
Sabato 22	Asm Farmacia 1, Viale del Lavoro 11
Lunedì 24	Gazzaniga, Via Garibaldi 61
Giovedì 27	Asm Farmacia 2, Strada Bobbio 57
Venerdì 28	Rosselli, Via F.lli Rosselli 45
Domenica 30	Gregotti, Piazza Duomo 16
Lunedì 31	Moroni, Piazza Duomo 35

10 consigli utili per vincere il caldo

1. NON USCIRE NELLE ORE PIÙ CALDE

Durante un'ondata di calore, evitare l'esposizione diretta al sole nelle ore più calde della giornata (tra le 11.00 e le 18.00).

2. RINFRESCARE L'AMBIENTE DOMESTICO E DI LAVORO

Chiudere le finestre durante il giorno e aprirle la sera e la notte.

Se si utilizza l'aria condizionata si raccomanda di regolare la temperatura tra i 25 e i 27 gradi.

3. BERE MOLTI LIQUIDI

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

Soprattutto per gli anziani è necessario bere anche se non si sente lo stimolo della sete.

4. MODERARE L'ASSUNZIONE DI BEVANDE CONTENENTI CAFFEINA, EVITARE BEVANDE ALCOLICHE

5. FARE PASTI LEGGERI

La digestione è per il nostro organismo un vero e proprio lavoro che aumenta la produzione di calore nel corpo.

6. VESTIRE COMODI E LEGGERI

Vestire con indumenti di cotone, lino o fibre naturali (evitare le fibre sintetiche).

All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto. Proteggere anche gli occhi con occhiali da sole con filtri UV.

Particolare attenzione ai bambini.

7. ADOTTARE ALCUNE PRECAUZIONI SE SI ESCE IN AUTO

In auto ricordarsi di ventilare l'abitacolo prima di iniziare un viaggio, anche se la vettura è dotata di un impianto di ventilazione. In questo caso, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna evitando di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri. Se ci si deve mettere in viaggio, evitare le ore più calde della giornata e tenere sempre in macchina una scorta d'acqua.

Non lasciare mai neonati, bambini o animali in macchina, neanche per brevi periodi.

8. EVITARE L'ESERCIZIO FISICO NELLE ORE PIÙ CALDE DELLA GIORNATA

In ogni caso, se si fa attività fisica, bisogna bere molti liquidi. Per gli sportivi può essere necessario compensare la perdita di elettroliti con gli integratori.

9. OFFRIRE ASSISTENZA A PERSONE A MAGGIORE RISCHIO

Prestare attenzione ad anziani che vivono da soli o bambini piccoli e segnalare ai servizi socio-sanitari eventuali situazioni che necessitano di un intervento. Negli anziani un campanello di allarme è la riduzione di alcune attività quotidiane (spostarsi in casa, vestirsi, mangiare, andare regolarmente in bagno, lavarsi) che può indicare un peggioramento dello stato di salute. Controllare la temperatura corporea dei bambini piccoli, abbassandola con una doccia tiepida e quando possibile aprire il pannolino.

10. DARE MOLTA ACQUA FRESCA AGLI ANIMALI DOMESTICI E LASCIARLA IN UNA ZONA OMBREGGIATA.