



Comune di Biandronno

Piazza Cavour 10
21024 Biandronno (VA)



Progetto

PIANO DI PROTEZIONE CIVILE

D.G.R. n° XI/7278 del 07/11/2022

Oggetto

OPUSCOLO INFORMATIVO

Data: 12 gennaio 2026

Riferimento: 2025 144-081

Revisione: 01

allegata alla delibera di approvazione

il progettista

il Sindaco

Viger Srl
CF, P. Iva n. 02748500135
Sede legale: via Mentana 8/A
22100 Como

Sede amministrativa e
gestionale:
Via Primo Maggio 52
20824 Lazzate (MB) Italia

Autore: mac
mod: 13_MASTERPEC Opuscolo r05



INDICE

ESEMPI DI NORME DI AUTOPROTEZIONE PER ALCUNI CASI DI INCIDENTI E CALAMITÀ	3
SEGNALAZIONE DI INCIDENTE E RICHIESTA DI AIUTO	3
RISCHIO SISMICO.....	4
RISCHIO METEO-IDROGEOLOGICO ED IDRAULICO.....	6
<i>In caso di temporali e fulmini.....</i>	<i>6</i>
<i>In caso di alluvione</i>	<i>10</i>
<i>Indicazioni sanitarie in caso di allagamenti.....</i>	<i>12</i>
<i>In caso di frane</i>	<i>13</i>
<i>In caso di neve e gelo.....</i>	<i>14</i>
<i>In caso di escursione in montagna.....</i>	<i>16</i>
<i>In caso di caduta di una valanga</i>	<i>17</i>
<i>In caso di nebbia</i>	<i>18</i>
<i>In caso di ondate di calore.....</i>	<i>20</i>
<i>In caso di crisi idriche.....</i>	<i>21</i>
INCENDIO BOSCHIVO.....	22
RISCHIO SANITARIO.....	23
<i>In caso di ondate di calore.....</i>	<i>23</i>
<i>In caso di epidemie e pandemie influenzali</i>	<i>24</i>
<i>Assistenza alle persone disabili.....</i>	<i>25</i>
<i>Cosa fare per soccorrere un disabile motorio</i>	<i>26</i>
<i>Cosa fare per soccorrere un disabile sensoriale.....</i>	<i>26</i>
<i>Cosa fare per soccorrere un disabile cognitivo</i>	<i>27</i>
RISCHIO NUCLEARE.....	29
<i>In caso di ordine di evacuazione</i>	<i>29</i>
<i>In caso di riparo al chiuso</i>	<i>29</i>
RISCHIO INDUSTRIALE.....	31
INCENDIO DI EDIFICIO	32
RIFIUTI RADIOATTIVI	34
LO ZAINO DI EMERGENZA IN CASO DI TERREMOTO O ALLUVIONE	38
<i>La checklist delle cose da tenere nello zaino d'emergenza.....</i>	<i>39</i>

ESEMPI DI NORME DI AUTOPROTEZIONE PER ALCUNI CASI DI INCIDENTI E CALAMITÀ

Nella presente sezione seguono alcuni esempi di norme che possono risultare utili in caso di necessità alla cittadinanza e che possono essere inseriti in documenti per la divulgazione alla popolazione dei rischi presenti sul territorio.

Segnalazione di incidente e richiesta di aiuto

I principali numeri di telefono di emergenza devono essere segnalati nello strumento informativo alla popolazione.

Nel momento in cui si fa una richiesta di soccorso, bisogna cercare di dare all'operatore le informazioni essenziali riguardo all'emergenza, in maniera chiara e completa, descrivendo con poche parole quanto succede, in particolare:

Indirizzo esatto ed indicazioni per raggiungerlo.

Numero telefonico dal quale si sta chiamando per consentire la richiesta di ulteriori informazioni se necessarie.

Tipo di incidente ed entità (ad es., in caso di incendio se si è già propagato all'intero edificio, a gran parte, o se si vedono le fiamme solo ad una finestra; specificare anche il tipo di edificio, in particolare l'altezza).

Specificare se sono coinvolte delle persone.

Rischio sismico

Il territorio italiano è esposto al rischio sismico, quindi prepararsi ad affrontare il terremoto è fondamentale.

La sicurezza dipende soprattutto dalla casa in cui abitate. Se è costruita in modo da resistere al terremoto, non subirà gravi danni e vi proteggerà. Ovunque siate in quel momento, è molto importante mantenere la calma e seguire alcune semplici norme di comportamento.

Prima del terremoto

- Informati sulla classificazione sismica del comune in cui risiedi; devi sapere quali norme adottare per le costruzioni, a chi fare riferimento e quali misure sono previste in caso di emergenza
- Informati su dove si trovano e su come si chiudono i rubinetti di gas, acqua e gli interruttori della luce; tali impianti potrebbero subire danni durante il terremoto
- Evita di tenere gli oggetti pesanti su mensole e scaffali particolarmente alti; fissa al muro gli arredi più pesanti perché potrebbero caderti addosso
- Tieni in casa una cassetta di pronto soccorso, una torcia elettrica, una radio a pile, un estintore ed assicurati che ogni componente della famiglia sappia dove sono riposti
- A scuola o sul luogo di lavoro informati se è stato predisposto un piano di emergenza.
- Perché seguendo le istruzioni puoi collaborare alla gestione dell'emergenza

Durante il terremoto

- Se sei in luogo chiuso cerca riparo nel vano di una porta inserita in un muro portante (quelli più spessi) o sotto una trave. Ti può proteggere da eventuali crolli
- Riparati sotto un tavolo.
- E' pericoloso stare vicino ai mobili, oggetti pesanti e vetri che potrebbero caderti addosso
- Non precipitarti verso le scale e non usare l'ascensore.
- Talvolta le scale sono la parte più debole dell'edificio e l'ascensore può bloccarsi e impedirti di uscire
- Se sei in auto, non sostare in prossimità di ponti, di terreni franosi o di spiagge. Potrebbero lesionarsi o crollare o essere investiti da onde di tsunami
- Se sei all'aperto, allontanati da costruzioni e linee elettriche. Potrebbero crollare
- Stai lontano da impianti industriali e linee elettriche. E' possibile che si verifichino incidenti
- Stai lontano dai bordi dei laghi e dalle spiagge marine. Si possono verificare onde di tsunami
- Evita di andare in giro a curiosare e raggiungi le aree di attesa individuate dal piano di protezione civile comunale.
- Bisogna evitare di avvicinarsi ai pericoli
- Evita di usare il telefono e l'automobile.
- E' necessario lasciare le linee telefoniche e le strade libere per non intralciare i soccorsi

Dopo il terremoto

- Assicurati dello stato di salute delle persone attorno a te. Così aiuti chi si trova in difficoltà ed agevoli l'opera di soccorso
- Non cercare di muovere persone ferite gravemente. Potresti aggravare le loro condizioni
- Esci con prudenza indossando le scarpe. In strada potresti ferirti con vetri rotti e calcinacci
- Raggiungi uno spazio aperto, lontano da edifici e da strutture pericolanti. Potrebbero caderti addosso

Rischio meteo-idrogeologico ed idraulico

Conoscere un fenomeno è il primo passo per imparare ad affrontarlo nel modo più corretto e a difendersi da eventuali pericoli. Per questo il Dipartimento è impegnato in campagne di sensibilizzazione per diffondere alcune semplici regole su come prevenire o diminuire i danni di un fenomeno. In questa sezione riportiamo i comportamenti corretti da adottare prima, durante e dopo fenomeni meteo-idrogeologici e idraulici.

In caso di temporali e fulmini

IN CASO DI TEMPORALE

In generale, devi tener conto della rapidità con cui le nubi temporalesche si sviluppano e si accrescono, e conducono quindi il temporale a raggiungere il momento della sua massima intensità senza lasciare molto tempo a disposizione per guadagnare riparo.

Prima

- verifica le condizioni meteorologiche già nella fase di pianificazione di una attività all'aperto, come una scampagnata, una giornata di pesca, un'escursione o una via alpinistica, leggendo in anticipo i bollettini di previsione emessi dagli uffici meteorologici competenti, che fra le tante informazioni segnalano anche se la situazione sarà più o meno favorevole allo sviluppo di temporali nella zona e nella giornata che ti interessa;
- ricordati che la localizzazione e la tempistica di questi fenomeni sono impossibili da determinare nel dettaglio con un sufficiente anticipo: il quadro generale tracciato dai bollettini di previsione, quindi, va sempre integrato con le osservazioni in tempo reale e a livello locale.

In ambiente esposto, mentre inizia a lampeggiare e/o a tuonare

- se vedi i lampi, specie nelle ore crepuscolari e notturne, anche a decine di chilometri di distanza, il temporale può essere ancora lontano. In questo caso allontanati velocemente;
- se senti i tuoni, il temporale è a pochi chilometri, e quindi è ormai prossimo.

Al sopraggiungere di un temporale

- osserva costantemente le condizioni atmosferiche, in particolare poni attenzione all'eventuale presenza di segnali precursori dell'imminente arrivo di un temporale;
- se sono presenti in cielo nubi cumuliformi che iniziano ad acquisire sporgenze molto sviluppate verticalmente, e magari la giornata in valle è calda ed afosa, nelle ore che seguono è meglio evitare ambienti aperti ed esposti (come una cresta montuosa o la riva del mare o del lago);
- rivedi i programmi della tua giornata: in alcuni casi questa precauzione potrà - a posteriori - rivelarsi una cautela eccessiva, dato che un segnale precursore non fornisce la certezza assoluta dell'imminenza di un temporale, o magari quest'ultimo si svilupperà a qualche chilometro di distanza senza coinvolgere la località in cui ti trovi, ma non bisogna mai dimenticare che non c'è modo di prevedere con esattezza questa evoluzione, e quando il cielo dovesse tendere a scurirsi più

decisamente, fino a presentare i classici connotati cupi e minacciosi che annunciano con certezza l'arrivo del temporale, a quel punto il tempo a disposizione per mettersi in sicurezza sarà molto poco, nella maggior parte dei casi insufficiente.

IN CASO DI FULMINI, ASSOCIATI AI TEMPORALI

Associati ai temporali, i fulmini rappresentano uno dei pericoli più temibili. La maggior parte degli incidenti causati dai fulmini si verifica all'aperto: la montagna è il luogo più a rischio, ma lo sono anche tutti i luoghi esposti, specie in presenza dell'acqua, come le spiagge, i moli, i pontili, le piscine situate all'esterno. In realtà esiste un certo rischio connesso ai fulmini anche al chiuso. Una nube temporalesca può dar luogo a fulminazioni anche senza apportare necessariamente precipitazioni.

All'aperto

- resta lontano da punti che sporgono sensibilmente, come pali o alberi: non cercare riparo dalla pioggia sotto questi ultimi, specie se d'alto fusto o comunque più elevati della vegetazione circostante;
- evita il contatto con oggetti dotati di buona conduttività elettrica;
- togliti di dosso oggetti metallici (anelli, collane, orecchini e monili che in genere possono causare bruciature);
- resta lontano anche dai tralicci dell'alta tensione, attraverso i quali i fulmini – attirati dai cavi elettrici – rischiano di scaricarsi a terra.

E in particolare, se vieni sorpreso da un temporale:

In montagna

- scendi di quota, evitando in particolare la permanenza su percorsi particolarmente esposti, come creste o vette, ed interrompendo immediatamente eventuali ascensioni in parete, per guadagnare prima possibile un percorso a quote inferiori, meglio se muovendoti lungo conche o aree depresse del terreno;
- cerca se possibile riparo all'interno di una grotta, lontano dalla soglia e dalle pareti della stessa, o di una costruzione, in mancanza di meglio anche un bivacco o fienile, sempre mantenendo una certa distanza dalle pareti;
- una volta guadagnato un riparo - oppure se si è costretti a sostare all'aperto:
 - accovacciati a piedi uniti, rendendo minima tanto la tua estensione verticale, per evitare di trasformarti in parafulmini, quanto il punto di contatto con il suolo, per ridurre l'intensità della corrente in grado di attraversare il tuo corpo.
 - evita di sdraiarti o sederti per terra, e resta a distanza di una decina di metri da altre persone che sono con te.
- tieniti alla larga dai percorsi di montagna attrezzati con funi e scale metalliche, e da altre situazioni analoghe;

- se hai tempo, cerca riparo all'interno dell'automobile, con portiere e finestrini rigorosamente chiusi e antenna della radio possibilmente abbassata.
- liberati di piccozze e sci.

Al mare o al lago

- evita qualsiasi contatto o vicinanza con l'acqua, che offre percorsi a bassa resistenza, e quindi privilegiati, alla diffusione delle cariche elettriche: il fulmine, infatti, può causare gravi danni anche per folgorazione indiretta, dovuta alla dispersione della scarica che si trasmette fino ad alcune decine di metri dal punto colpito direttamente;
- esci immediatamente dall'acqua;
- allontanati dalla riva, così come dal bordo di una piscina all'aperto;
- liberati di ombrelli, ombrelloni, canne da pesca e qualsiasi altro oggetto appuntito di medie o grandi dimensioni.

In campeggio

Durante il temporale, è preferibile ripararsi in una struttura in muratura, come i servizi del camping.

Se ti trovi all'interno di tende e ti è impossibile ripararti altrove:

- evita di toccare le strutture metalliche e le pareti della tenda;
- evita il contatto con oggetti metallici collegati all'impianto elettrico (es. condizionatori); sarebbe comunque opportuno togliere l'alimentazione dalle apparecchiature elettriche;
- isolati dal terreno con qualsiasi materiale isolante a disposizione.

In casa

Il rischio connesso ai fulmini è fortemente ridotto, segui comunque alcune semplici regole durante il temporale:

- evita di utilizzare tutte le apparecchiature connesse alla rete elettrica ed il telefono fisso;
- lascia spenti (meglio ancora staccando la spina), in particolare, televisore, computer ed elettrodomestici;
- non toccare gli elementi metallici collegati all'esterno, come condutture, tubature, caloriferi ed impianto elettrico;
- evita il contatto con l'acqua (rimandare al termine del temporale operazioni come lavare i piatti o farsi la doccia, nella maggior parte dei casi basta pazientare una o due ore);
- non sostare sotto tettoie e balconi, riparati invece all'interno dell'edificio mantenendoti a distanza da pareti, porte e finestre, assicurandoti che queste ultime siano chiuse.

IN CASO DI ROVESCII DI PIOGGIA E GRANDINE

All'aperto

Per lo svolgimento di attività nelle vicinanze di un corso d'acqua (anche un semplice pic-nic) o per scegliere l'area per un campeggio:

- scegli una zona a debita distanza dal letto del torrente e adeguatamente rialzata rispetto al livello del torrente stesso, oltre che sufficientemente distante da pendii ripidi o poco stabili: intensi scrosci di pioggia potrebbero attivare improvvisi movimenti del terreno.

In ambiente urbano

Le criticità più tipiche sono legate all'incapacità della rete fognaria di smaltire quantità d'acqua considerevoli che cadono al suolo in tempi ristretti con conseguenti repentini allagamenti di strade. Per questo:

- fai attenzione al passaggio in sottovia e sottopassi, c'è il rischio di trovarsi con il veicolo semi-sommerso o sommerso dall'acqua;
- evita di recarti o soffermarti anche gli ambienti come scantinati, piani bassi, garage, sono a forte rischio allagamento durante intensi scrosci di pioggia.

E in particolare se sei alla guida:

- anche in assenza di allagamenti, l'asfalto reso improvvisamente viscido dalla pioggia rappresenta un insidioso pericolo per chi si trova alla guida di automezzi o motoveicoli, riducendo tanto la tenuta di strada quanto l'efficienza dell'impianto frenante;
- limita la velocità o effettua una sosta, in attesa che la fase più intensa, che difficilmente dura più di mezz'ora, del temporale si attenui. È sufficiente pazientare brevemente in un'area di sosta. Durante la fase più intensa di un rovescio risulta infatti fortemente ridotta la visibilità.

In caso di grandine, valgono le avvertenze per la viabilità già viste per i rovesci di pioggia, riguardo alle conseguenze sullo stato scivoloso del manto stradale e sulle forti riduzioni di visibilità. La durata di una grandinata è tipicamente piuttosto breve.

In caso di alluvione

Ascolta la radio o guarda la televisione per apprendere eventuali avvisi di condizioni meteorologiche avverse o di allerte di protezione civile. Ricorda che durante e dopo le alluvioni, l'acqua dei fiumi è fortemente inquinata e trasporta detriti galleggianti che possono ferire o stordire. Inoltre, macchine e materiali possono ostruire temporaneamente vie o passaggi che cedono all'improvviso. Poni al sicuro la tua automobile in zone non raggiungibili dall'allagamento nei tempi e nei modi individuati nel piano di protezione civile del tuo Comune.

In ogni caso, segui le indicazioni della protezione civile del tuo Comune.

PRIMA

- È utile avere sempre a disposizione una torcia elettrica e una radio a batterie, per sintonizzarsi sulle stazioni locali e ascoltare eventuali segnalazioni utili;
- Metti in salvo i beni collocati in locali allagabili, solo se sei in condizioni di massima sicurezza;
- Assicurati che tutte le persone potenzialmente a rischio siano al corrente della situazione;
- Se abiti a un piano alto, offri ospitalità a chi abita ai piani sottostanti e viceversa se risiedi ai piani bassi, chiedi ospitalità;
- Poni delle paratie a protezione dei locali situati al piano strada e chiudi o blocca le porte di cantine o seminterrati;
- Se non corri il rischio di allagamento, rimani preferibilmente in casa;
- Insegna ai bambini il comportamento da adottare in caso di emergenza, come chiudere il gas o telefonare ai numeri di soccorso.

DURANTE

In casa

- Chiudi il gas, l'impianto di riscaldamento e quello elettrico. Presta attenzione a non venire a contatto con la corrente elettrica con mani e piedi bagnati;
- Sali ai piani superiori senza usare l'ascensore;
- Non scendere assolutamente nelle cantine e nei garage per salvare oggetti o scorte;
- Non cercare di mettere in salvo la tua auto o i mezzi agricoli: c'è pericolo di rimanere bloccati dai detriti e di essere travolti da correnti;
- Evita la confusione e mantieni la calma;
- Aiuta i disabili e gli anziani del tuo edificio a mettersi al sicuro;
- Non bere acqua dal rubinetto di casa: potrebbe essere inquinata.

Fuori casa

- Evita l'uso dell'automobile se non in casi strettamente necessari;
- Se sei in auto, non tentare di raggiungere comunque la destinazione prevista, ma trova riparo nello stabile più vicino e sicuro;

- Evita di transitare o sostare lungo gli argini dei corsi d'acqua, sopra ponti o passerelle;
- Fai attenzione ai sottopassi: si possono allagare facilmente;
- Se sei in gita o in escursione, affidati a chi è del luogo: potrebbe conoscere delle aree sicure;
- Allontanati verso i luoghi più elevati e non andare mai verso il basso;
- Evita di passare sotto scarpate naturali o artificiali;
- Non ripararti sotto alberi isolati;
- Usa il telefono solo per casi di effettiva necessità per evitare sovraccarichi delle linee.

DOPO

- Raggiunta la zona sicura, presta la massima attenzione alle indicazioni fornite dalle autorità di protezione civile, attraverso radio, TV e automezzi ben identificabili della protezione civile;
- Evita il contatto con le acque. Sovente l'acqua può essere inquinata da petrolio, nafta o da acque di scarico. Inoltre può essere carica elettricamente per la presenza di linee elettriche interrato;
- Evita le zone dove vi sono ancora correnti in movimento;
- Fai attenzione alle zone dove l'acqua si è ritirata. Il fondo delle strade può essere indebolito e potrebbe crollare sotto il peso di un'automobile;
- Getta i cibi che sono stati in contatto con le acque dell'alluvione;
- Presta attenzione ai servizi, alle fosse settiche, ai pozzi danneggiati. I sistemi di scarico danneggiati sono serie fonti di rischio.

DA TENERE A PORTATA DI MANO

E' utile inoltre avere sempre in casa, riuniti in un punto noto a tutti i componenti della famiglia, oggetti di fondamentale importanza in caso di emergenza quali:

- ✓ Kit di pronto soccorso + medicinali;
- ✓ Generi alimentari non deperibili;
- ✓ Scarpe pesanti;
- ✓ Scorta di acqua potabile;
- ✓ Vestiario pesante di ricambio;
- ✓ Impermeabili leggeri o cerate;
- ✓ Torcia elettrica con pila di riserva;
- ✓ Radio e pile con riserva;
- ✓ Coltello multiuso;
- ✓ Fotocopia documenti di identità;
- ✓ Chiavi di casa;
- ✓ Valori (contanti, preziosi);
- ✓ Carta e penna.

Indicazioni sanitarie in caso di allagamenti

Si raccomanda ai cittadini di **utilizzare indumenti e mezzi protettivi** (guanti, stivali) in tutti i casi in cui si dovesse avere contatto con le acque da allagamento, durante le operazioni di pulizia.

Operazioni di Pulizia degli ambienti

È importante seguire la seguente scaletta di interventi:

1. pulizia fisica e meccanica delle superfici con abbondante acqua al fine di rimuovere la maggior parte dello sporco;
2. successivo utilizzo di detersivi domestici per completare la rimozione dello sporco;
3. risciacquo, dopo detersione, con acqua;
4. disinfezione: si può utilizzare la comune varecchina (in commercio ad una concentrazione al 5%) da preparare in diluizione 1:10 (100 cc. di prodotto diluito in 1 litro d'acqua) - durante questa operazione è meglio mantenere ben areati gli ambienti perché i vapori possono essere irritanti;
5. eventuale risciacquo finale per rimuovere il disinfettante residuo, dopo un tempo di contatto di 30 minuti;
6. lasciare asciugare le superfici prima del riutilizzo degli ambienti.

Tetano

È molto importante **valutare il rischio di infezione tetanica, specie in caso di lesioni cutanee e nelle persone anziane, ricorrendo alla profilassi vaccinale** che, se necessaria in base alla storia vaccinale del soggetto, può essere, come sempre, eseguita gratuitamente presso le sedi vaccinali distrettuali.

Leptosirosi

Il rischio di contrarre la leptosirosi è dovuto al **contatto di parti del corpo scoperte, non protette da idonei indumenti o mezzi di protezione, esclusivamente con acque fortemente contaminate** da urine di topo infette.

È importante tener presente che nella maggior parte dei casi questa malattia è ben curabile e non ha particolare gravità; una pronta diagnosi e terapia permettono una completa guarigione.

La probabilità che si possano verificare casi di malattia deve essere considerata estremamente scarsa.

La malattia, che si manifesta al suo esordio con febbre elevata, compare generalmente tra i 2 e 20 giorni dall'esposizione al contagio, più facilmente tra 5 e 14 giorni.

Non c'è rischio di trasmissione dell'infezione da una persona all'altra.

Per scrupolo e cautela è comunque raccomandabile non trascurare l'eventuale comparsa di disturbi (febbre elevata) nelle 3 settimane successive all'ultima esposizione (contatto con acque contaminate) e consultare prontamente il proprio medico curante.

In caso di frane

Ricorda che in caso di frana non ci sono case o muri che possano arrestarla. Soltanto un luogo più elevato ti può dare sicurezza.

Spesso le frane si muovono in modo repentino, come le colate di fango: evita di transitare nei pressi di aree già sottoposte a movimenti del terreno, in particolar modo durante temporali o piogge violente.

PRIMA

- Contatta il tuo Comune per sapere se nel territorio comunale sono presenti aree a rischio di frana;
- Stando in condizioni di sicurezza, osserva il terreno nelle tue vicinanze per rilevare la presenza di piccole frane o di piccole variazioni del terreno: in alcuni casi, piccole modifiche della morfologia possono essere considerate precursori di eventi franosi;
- In alcuni casi, prima delle frane sono visibili sui manufatti alcune lesioni e fratturazioni; alcuni muri tendono a ruotare o traslare;
- Ascolta la radio o guarda la televisione per apprendere dell'emissione di eventuali avvisi di condizioni meteorologiche avverse o di allerte di protezione civile. Anche durante e dopo l'evento è importante ascoltare la radio o guardare la televisione per conoscere l'evoluzione degli eventi;
- Allontanati dai corsi d'acqua o dalle incisioni torrentizie nelle quali vi può essere la possibilità di scorrimento di colate rapide di fango.

DURANTE

- Se la frana viene verso di te o se è sotto di te, allontanati il più velocemente possibile, cercando di raggiungere un posto più elevato o stabile;
- Se non è possibile scappare, rannicchiati il più possibile su te stesso e proteggi la tua testa;
- Guarda sempre verso la frana facendo attenzione a pietre o ad altri oggetti che, rimbalzando, ti potrebbero colpire;
- Non soffermarti sotto pali o tralicci: potrebbero crollare o cadere;
- Non avvicinarti al ciglio di una frana perché è instabile;
- Se stai percorrendo una strada e ti imbatti in una frana appena caduta, cerca di segnalare il pericolo alle altre automobili che potrebbero sopraggiungere.

DOPO

- Allontanati dall'area in frana. Può esservi il rischio di altri movimenti del terreno;
- Controlla se vi sono feriti o persone intrappolate nell'area in frana, senza entrarvi direttamente. In questo caso, segnala la presenza di queste persone ai soccorritori;
- Verifica se vi sono persone che necessitano assistenza, in particolar modo bambini, anziani e persone disabili;

- Le frane possono spesso provocare la rottura di linee elettriche, del gas e dell'acqua, insieme all'interruzione di strade e ferrovie. Segnala eventuali interruzioni alle autorità competenti;
- Nel caso di perdita di gas da un palazzo, non entrare per chiudere il rubinetto. Verifica se vi è un interruttore generale fuori dall'abitazione ed in questo caso chiudilo. Segnala questa notizia ai Vigili del Fuoco o ad altro personale specializzato.

In caso di neve e gelo

PRIMA

- Informati sull'evoluzione della situazione meteo, ascoltando i telegiornali o i radiogiornali locali;
- Procurati l'attrezzatura necessaria contro neve e gelo o verificane lo stato: pala e scorte di sale sono strumenti indispensabili per la tua abitazione o per il tuo esercizio commerciale;
- Presta attenzione alla tua auto che, in inverno più che mai, deve essere pronta per affrontare neve e ghiaccio;
- Monta pneumatici da neve, consigliabili per chi viaggia d'inverno in zone con basse temperature, oppure porta a bordo catene da neve, preferibilmente a montaggio rapido;
- Fai qualche prova di montaggio delle catene: meglio imparare ad usarle prima, piuttosto che trovarsi in difficoltà sotto una fitta nevicata;
- Controlla che ci sia il liquido antigelo nell'acqua del radiatore;
- Verifica lo stato della batteria e l'efficienza delle spazzole dei tergicristalli;
- Non dimenticare di tenere in auto i cavi per l'accensione forzata, pinze, torcia e guanti da lavoro.

DURANTE

- Verifica la capacità di carico della copertura del tuo stabile (casa, capannone o altra struttura). L'accumulo di neve e ghiaccio sul tetto potrebbe provocare crolli;
- Preoccupati di togliere la neve dal tuo accesso privato o dal tuo passo carraio. Non buttarla in strada, potresti intralciare il lavoro dei mezzi spazzaneve;
- Se puoi, evita di utilizzare l'auto quando nevicata e, se possibile, lasciala in garage. Riducendo il traffico e il numero di mezzi in sosta su strade e aree pubbliche, ageverai molto le operazioni di sgombero neve.

Se sei costretto a prendere l'auto segui queste piccole regole di buon senso:

- Libera interamente l'auto e non solo i finestrini dalla neve;
- Tieni accese le luci per renderti più visibile sulla strada;
- Mantieni una velocità ridotta, usando marce basse per evitare il più possibile le frenate. Prediligi, piuttosto, l'utilizzo del freno motore;
- Evita manovre brusche e sterzate improvvise;
- Accelera dolcemente e aumenta la distanza di sicurezza dal veicolo che ti precede;
- Ricorda che in salita è essenziale procedere senza mai arrestarsi. Una volta fermi è difficile ripartire e la sosta forzata della tua auto può intralciare il transito degli altri veicoli;
- Parcheggia correttamente la tua auto in maniera che non ostacoli il lavoro dei mezzi sgombraneve;
- Presta particolare attenzione ai lastroni di neve che, soprattutto nella fase di disgelo, si possono staccare dai tetti;
- Non utilizzare mezzi di trasporto a due ruote.

DOPO

- Ricorda che, dopo la nevicata, è possibile la formazione di ghiaccio sia sulle strade che sui marciapiedi. Presta quindi attenzione al fondo stradale, guidando con particolare prudenza;
- Se ti sposti a piedi scegli con cura le tue scarpe per evitare cadute e scivoloni e muoviti con cautela.

In caso di escursione in montagna

PRIMA DI AFFRONTARE UN'ESCURSIONE IN MONTAGNA:

- Informati presso la Società di gestione degli impianti delle condizioni di innevamento e dei versanti;
- Consulta sempre il bollettino neve, che indica i rischi in una scala da 1 a 5: ti puoi collegare per avere tutte le informazioni al sito di Aineva, l'associazione delle regioni per il bollettino su neve e valanghe o a quello di Meteomont, il bollettino realizzato dal comando truppe Alpine in collaborazione con il Corpo forestale dello Stato e il servizio meteorologico dell'Aeronautica Militare;
- Non rimanere mai da solo: affinché sia reso possibile l'autosoccorso, è essenziale che almeno uno dei componenti della comitiva non venga travolto dalla valanga;
- Rispetta la segnaletica e le indicazioni presenti sulle piste riguardo le condizioni dei percorsi sci - alpinistici e di discesa fuori pista;
- Evita di passare attraverso versanti a forte pendenza ed a notevole innevamento, specialmente nelle ore più calde;
- Evita l'attraversamento di zone sospette come pendii aperti, canali, zone sottovento. Quando ti muovi utilizza i punti più sicuri del terreno, come rocce e tratti pianeggianti;
- Durante le uscite in alta montagna è utile portare con sé l'apparecchio Arva: un trasmettitore sempre attivo, anche in caso di perdita di coscienza e che segnala la presenza sotto neve e valanghe: nella maggior parte dei casi la profondità di seppellimento si aggira intorno al metro. L'equipaggiamento sopra menzionato deve essere in possesso di ogni componente della comitiva;
- In caso di nevicata intensa individua un percorso sicuro per raggiungere un riparo;
- Comunica a familiari o amici il luogo in cui intendi recarti;
- Evita di avventurarti in zone pericolose o poco conosciute;
- Rispetta la segnaletica esposta nei comprensori sciistici.
- Gli altri materiali per il soccorso sono costituiti da una sonda leggera per l'individuazione del punto esatto in cui si trova la persona sepolta ed una pala per potere liberare il più velocemente possibile una persona sepolta: in genere la profondità di seppellimento si aggira intorno al metro.

In caso di caduta di una valanga

La prevenzione nel caso di rischio valanghe consiste innanzitutto nel conoscere quali sono le aree dove i fenomeni si verificano. Le valanghe, infatti, si hanno quasi sempre negli stessi luoghi: aree di alta montagna con terreni rocciosi nudi, tra i 2.000 e i 3.000 metri prive per lo più di copertura vegetale. E' importante evitare le aree a rischio nei periodi in cui si prevedono i distacchi, frequenti all'inizio della primavera quando l'innalzamento delle temperature può essere tale da provocare lo scioglimento repentino delle masse nevose.

PRIMA

- Informati dalla Società di gestione degli impianti delle condizioni di innevamento e dei versanti;
- Consulta frequentemente i bollettini nivometeorologici, che forniscono indicazioni rapide e sintetiche sul pericolo di valanghe, secondo una scala numerica crescente da 1 a 5;
- Non rimanere mai da solo: affinché sia reso possibile l'autosoccorso, è essenziale che almeno uno dei componenti della comitiva non venga travolto dalla valanga;
- Rispetta la segnaletica e le indicazioni presenti sulle piste riguardo le condizioni dei percorsi sci - alpinistici e di discesa fuori pista;
- Evita di passare attraverso versanti a forte pendenza con notevole innevamento, specialmente nelle ore più calde;
- Evita l'attraversamento di zone sospette come pendii aperti, canaloni, zone sottovento;
- Quando ti muovi utilizza i punti più sicuri del terreno, come rocce e tratti pianeggianti;
- Equipaggiati di un apparecchio di ricerca in valanga (ARVA), di una sonda leggera per l'individuazione del punto esatto in cui si trova la persona sepolta e di una pala per potere rimuovere velocemente la neve: nella maggior parte dei casi la profondità di seppellimento si aggira intorno al metro. Questo equipaggiamento deve essere in possesso di ogni componente della comitiva.

DURANTE

- Ricorda che in caso di valanga la neve tende ad accumularsi nella zona centrale e quindi potrebbe essere più facile trovare una via di fuga laterale;
- Cerca di mantenere uno spazio libero davanti al petto;
- Muovi braccia e gambe, come se nuotassi, per cercare di avvicinarti al margine della valanga e di rimanere in superficie.

In caso di nebbia

In presenza, o in previsione, di nebbia, è opportuno evitare di mettersi al volante, o quantomeno valutare obiettivamente le effettive necessità di spostarsi in automobile; se puoi rinuncia all'automobile e preferisci il treno.

In presenza di questo fenomeno meteorologico infatti la tua incolumità è condizionata non solo dal tuo comportamento, ma soprattutto da quello degli altri. La tecnologia propone dispositivi, alcuni ancora sperimentali, in grado di assisterti o di informarti durante la guida nella nebbia; se li utilizzi però non affidarti solo e interamente ad essi. Rimane il rischio di essere coinvolti in incidenti di chi non ne è provvisto, o di malfunzionamenti o mancate risposte del dispositivo per situazioni anomale.

DURANTE LA GUIDA È CONSIGLIATO:

- Diminuisce la velocità, dal momento che anche oggetti normalmente ben visibili potrebbero apparire improvvisamente, all'ultimo momento, senza che tu abbia la possibilità di evitarli. Questo aspetto è ulteriormente peggiorato dalle condizioni del fondo stradale che, in caso di nebbia, è solitamente piuttosto viscido. Con la nebbia, inoltre, diventa molto più difficile anche la valutazione della differenza di velocità con il veicolo che ti precede.
- Mantieni bassa la velocità come se incontrassi solo oggetti non in grado di emettere luce: devi poter percepire in tempo la presenza di un ostacolo e poter eventualmente arrestare il veicolo.
- Rispetta le indicazioni sui pannelli luminosi a messaggio variabile e sulla cartellonistica che trovi lungo la strada. In particolare osserva le limitazioni di velocità, variabili a seconda della visibilità disponibile.
- Aumenta la distanza di sicurezza. Nel caso seguissi un veicolo nella nebbia, non devi concentrarti solo sulla sua velocità e tentare di "stargli dietro" nella convinzione che chi ti precede abbia una visibilità migliore della tua. È sempre meglio tenere la velocità secondo le raccomandazioni riportate sui cartelli a messaggio variabile e soprattutto guidare in modo tale da sentirti sicuro. Se il veicolo che ti sta davanti sembra procedere ad una velocità che non ti mette a tuo agio, rallenta e guida come ti suggerisce la prudenza.
- In presenza di nebbia, anche di giorno, accendi gli anabbaglianti, i proiettori fendinebbia e le luci posteriori antinebbia, non gli abbaglianti.

Nella nebbia, la cosa più importante è vedere ed essere visti. Una luce potente e concentrata come quella degli abbaglianti è del tutto controproducente, dal momento che la nebbia la riflette creando una sorta di “muro luminoso” e riducendo ulteriormente la già di per sé ridotta visibilità.

I proiettori fendinebbia sono montati più in basso rispetto ai fari anabbaglianti e sono studiati per avere un'emissione molto contenuta verso l'alto, così da proiettare il proprio raggio luminoso verso il suolo, dove la nebbia è più rada o scompare. I fendinebbia anteriori sono ottimi per migliorare la visibilità della segnaletica orizzontale (le strisce divisorie della carreggiata o quelle laterali), ma possono essere insufficienti per visualizzare eventuali ostacoli presenti sulla strada, come ad esempio altri veicoli. Per dare modo a chi ti segue di individuare il tuo veicolo, tieni sempre accese le luci posteriori antinebbia.

- Concentra l'attenzione sulla strada e sulla guida. Nel percorrere un lungo tratto senza traffico in nebbia fitta, l'occhio - in mancanza di stimoli - tende a focalizzarsi su una distanza "di riposo" di circa tre metri: mantieni l'attenzione molto più avanti.
- Evita il sorpasso nelle strade con carreggiata a doppio senso. Devi evitare di sorpassare altri veicoli quando guidi su strade a doppio senso di marcia sprovviste di spartitraffico centrale. Con la nebbia infatti un eventuale veicolo che giunge sulla carreggiata opposta è visibile solo a distanza ridotta.
- Se hai bisogno di fermarti fallo fuori della carreggiata, rallentando gradualmente; attiva in ogni caso la segnalazione luminosa di pericolo (indicatori di direzione simultanei) e tieni accesi gli antinebbia posteriori. Se si tratta di una sosta di emergenza, segui le ulteriori precauzioni del caso.
- Non viaggiare mai sulla striscia laterale della carreggiata. Il rischio di travolgere un altro mezzo come ad esempio un ciclomotore o un'auto in sosta è infatti molto elevato.
- Rimani costantemente informato. Se viaggi lungo una via di grande comunicazione, oppure in autostrada, è buona norma tenere la radio sintonizzata sulle informazioni riguardanti il traffico. In questo modo è possibile venire a conoscenza di eventuali tratti interessati da ridotta visibilità oppure da code, e scegliere eventualmente un percorso alternativo.

In caso di ondate di calore

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea. Normalmente il corpo si raffredda sudando, ma in certe condizioni ambientali questo meccanismo non è sufficiente. Se, ad esempio, il tasso di umidità è molto alto, il sudore evapora lentamente e quindi il corpo non si raffredda in maniera efficiente e la temperatura corporea può aumentare fino a valori così elevati da danneggiare organi vitali. La capacità di termoregolazione di una persona è condizionata da fattori come l'età, le condizioni di salute, l'assunzione di farmaci. I soggetti a rischio sono: le persone anziane o non autosufficienti, le persone che assumono regolarmente farmaci, i neonati e i bambini piccoli, chi fa esercizio fisico o svolge un lavoro intenso all'aria aperta.

Per questo, durante i giorni in cui è previsto un rischio elevato di ondate di calore e per le successive 24 o 36 ore vi consigliamo di seguire queste semplici norme di comportamento:

- non uscire nelle ore più calde, dalle 12 alle 18, soprattutto ad anziani, bambini molto piccoli, persone non autosufficienti o convalescenti;
- in casa, proteggervi dal calore del sole con tende o persiane e mantenere il climatizzatore a 25-27 gradi. Se usate un ventilatore non indirizzatelo direttamente sul corpo;
- bere e mangiare molta frutta ed evitare bevande alcoliche e caffeina. In generale, consumare pasti leggeri.
- indossare abiti e cappelli leggeri e di colore chiaro all'aperto evitando le fibre sintetiche. Se è con voi una persona in casa malata, fate attenzione che non sia troppo coperta.

In caso di crisi idriche

PER RISPARMIARE ACQUA

- rifornisci i rubinetti di dispositivi frangigetto che consentano di risparmiare l'acqua;
- verifica che non ci siano perdite. Se, con tutti i rubinetti chiusi, il contatore gira, chiama una ditta specializzata che sia in grado di controllare eventuali guasti o perdite nella tubatura e nei sanitari;
- non lasciar scorrere inutilmente l'acqua del rubinetto, ma aprilo solo quando è necessario, ad esempio mentre si lavano i denti o durante la rasatura della barba;
- non utilizzare l'acqua corrente per lavare frutta e verdura: è sufficiente lasciarle a bagno con un pizzico di bicarbonato;
- quando è possibile, riutilizza l'acqua usata: l'acqua di cottura della pasta, ad esempio, per sgrassare le stoviglie, quella utilizzata per lavare frutta e verdura per innaffiare piante e fiori;
- utilizza lavatrici o lavastoviglie, possibilmente nelle ore notturne, solo a pieno carico, e ricordati di inserire il programma economizzatore se la biancheria o le stoviglie da lavare sono poche;
- utilizza i serbatoi a due portate, nei servizi igienici; consente di risparmiare circa il 60% dell'acqua attualmente usata con serbatoi a volumi fissi ed elevati;
- preferisci la doccia al bagno: è più veloce e riduce di un terzo i consumi;
- quando vai in ferie o ti assenti per lunghi periodi da casa, chiudi il rubinetto centrale dell'acqua;
- non utilizzare acqua potabile per lavare automobili.

IN CASO DI SOSPENSIONE DELL'EROGAZIONE DELL'ACQUA

- prima della sospensione, fai una scorta minima di acqua per bagno e cucina e rifornisciti di piatti, posate, bicchieri di plastica, ovatta e alcool denaturato;
- spegni lo scaldabagno elettrico e riaccendilo dopo che è tornata la corrente per evitare danni alle resistenze di riscaldamento;
- appena ripristinata l'erogazione dell'acqua, evita di usare lavatrice, lavastoviglie e scaldabagno fino al ritorno della normalità, perché potrebbero verificarsi fenomeni di acqua scura.

Incendio boschivo

PER EVITARE UN INCENDIO:

- non gettare mozziconi di sigaretta o fiammiferi ancora accesi, possono incendiare l'erba secca;
- non accendere fuochi nel bosco. Usa solo le aree attrezzate. Non abbandonare mai il fuoco e prima di andare via accertati che sia completamente spento;
- se devi parcheggiare l'auto accertati che la marmitta non sia a contatto con l'erba secca. La marmitta calda potrebbe incendiare facilmente l'erba;
- non abbandonare i rifiuti nei boschi e nelle discariche abusive. Sono un pericoloso combustibile;
- non bruciare, senza le dovute misure di sicurezza, le stoppie, la paglia o altri residui agricoli. In pochi minuti potrebbe sfuggirti il controllo del fuoco.

QUANDO L'INCENDIO È IN CORSO:

- se avvisti delle fiamme o anche solo del fumo telefona al 1515 (numero gratuito di pronto intervento – emergenza ambientale) per dare l'allarme. Non pensare che altri l'abbiano già fatto. Fornisci le indicazioni necessarie per localizzare l'incendio;
- cerca una via di fuga sicura: una strada o un corso d'acqua. Non fermarti in luoghi verso i quali soffia il vento. Potresti rimanere imprigionato tra le fiamme e non avere più una via di fuga;
- stenditi a terra in un luogo dove non c'è vegetazione incendiabile. Il fumo tende a salire e in questo modo eviti di respirarlo;
- se non hai altra scelta, cerca di attraversare il fuoco dove è meno intenso per passare dalla parte già bruciata. Ti porti così in un luogo sicuro;
- l'incendio non è uno spettacolo, non sostare lungo le strade. Intralceresti i soccorsi e le comunicazioni necessarie per gestire l'emergenza.

Rischio sanitario

In caso di ondate di calore

- Evita di stare all'aria aperta tra le ore 12 e le 18. Sono le ore più calde della giornata
- Fai bagni e docce d'acqua fredda. Per ridurre la temperatura corporea
- Scherma i vetri delle finestre con persiane, veneziane o tende. Per evitare il riscaldamento dell'ambiente
- Bevi molta acqua. gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete. Anche se non hai sete, il tuo corpo potrebbe avere bisogno di acqua
- Evita bevande alcoliche, consuma pasti leggeri, mangia frutta e verdure fresche. Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore nel corpo
- Indossa vestiti leggeri e comodi, in fibre naturali. Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, quindi la dispersione di calore
- Accertati delle condizioni di salute di parenti, vicini e amici che vivono soli e offri aiuto. Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole
- Soggiorna anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati. Per ridurre l'esposizione alle alte temperature.

In caso di epidemie e pandemie influenzali

L'influenza è una malattia respiratoria acuta dovuta all'infezione da virus influenzali, che si manifesta prevalentemente nel periodo invernale.

Per pandemia di influenza si intende la diffusione di un nuovo virus influenzale tra la popolazione di tutto il mondo.

COSA FARE PER PREVENIRE

Vaccinarsi, soprattutto per i soggetti a rischio, è il modo migliore di prevenire e combattere l'influenza perché si riducono notevolmente le probabilità di contrarre la malattia e, in caso di sviluppo di sintomi influenzali, sono meno gravi e viene ridotto il rischio di complicanze.

COME COMPORTARSI IN CASO DI INFLUENZA O PANDEMIA INFLUENZALE

- Consulta il tuo medico di base o il dipartimento di prevenzione della tua Ats. Per avere informazioni attendibili e aggiornate sulla vaccinazione e sulla malattia
- Informati se rientri nelle categorie a rischio per cui è consigliata la vaccinazione: alcuni soggetti sono più vulnerabili di altri al virus
- Ricorri alla vaccinazione solo dopo avere consultato il tuo medico o la tua Ats. La vaccinazione protegge dal virus, ma per alcuni soggetti può essere sconsigliata
- Consulta i siti web e segui i comunicati ufficiali delle istituzioni. Per essere aggiornato correttamente sulla situazione
- Segui scrupolosamente le indicazioni delle autorità sanitarie, perché in caso di pandemia potrebbero essere necessarie misure speciali per la tua sicurezza
- Se presenti i sintomi rivolgiti subito al medico. Una pronta diagnosi aiuta la tua guarigione e riduce il rischio di contagio per gli altri
- Pratica una corretta igiene personale e degli ambienti domestici e di vita. Per ridurre il rischio di contagio
- Se hai una persona malata in casa, evita la condivisione di oggetti personali. Per evitare il contagio

Assistenza alle persone disabili

Prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone disabili

SE PERSONE DISABILI VIVONO CON TE E LA TUA FAMIGLIA

- Esamina i piani di emergenza - comunali, scolastici, luogo di lavoro - prestando attenzione agli aspetti che possono essere cruciali per il soccorso alle persone disabili per non avere incertezze nel gestire la tua situazione
- Informati sulla dislocazione delle principali barriere architettoniche presenti nella tua zona - scale, gradini, strettoie, barriere percettive -. Sono tutti ostacoli per un'eventuale evacuazione
- Favorisci la collaborazione attiva della persona disabile nei limiti delle sue possibilità per alimentare la sua fiducia nel superamento della situazione ed evitare perdite di tempo e azioni inutili
- Provvedi ad installare segnali di allarme acustici, ottici, meccanici, tattili ecc. - che possano essere compresi dalla persona disabile perché le sia possibile reagire anche autonomamente, nei limiti delle sue capacità, all'emergenza
- Individua almeno un'eventuale via di fuga accessibile verso un luogo sicuro, per non dover improvvisare nel momento del pericolo

DURANTE L'EMERGENZA

- Favorisci la collaborazione attiva della persona disabile nei limiti delle sue possibilità per alimentare la sua fiducia nel superamento della situazione ed evitare perdite di tempo e azioni inutili
- Provvedi ad installare segnali di allarme - acustici, ottici, meccanici, tattili ecc. - che possano essere compresi dalla persona disabile perché le sia possibile reagire anche autonomamente, nei limiti delle sue capacità, all'emergenza
- Individua almeno un'eventuale via di fuga accessibile verso un luogo sicuro, per non dover improvvisare nel momento del pericolo

Cosa fare per soccorrere un disabile motorio

Prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone disabili.

PERSONE CON DISABILITÀ MOTORIE

Se la persona può allontanarsi mediante l'uso di una sedia a rotelle, assicurati che il percorso sia libero da eventuali barriere architettoniche.

In presenza di ostacoli, quali scale o gradini, aiutala a superarli in questo modo: posizionati dietro la carrozzina, impugna le maniglie della sedia inclinandola all'indietro di circa 45° e affronta l'ostacolo, mantenendo la posizione inclinata fino a che non raggiungi un luogo sicuro e in piano.

Ricorda di affrontare l'ostacolo procedendo sempre all'indietro.

Se devi trasportare una persona non in grado di collaborare, non sottoporre a trazione le sue strutture articolari perché potresti provocarle danni, ma usa come punti di presa il cingolo scapolare - complesso articolare della spalla - o il cingolo pelvico - complesso articolare del bacino ed dell'anca -.

Cosa fare per soccorrere un disabile sensoriale

Prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone disabili.

PERSONE CON DISABILITÀ DELL'UDITO

Facilita la lettura labiale, eviterai incomprensioni ed agevolerai il soccorso:

- Quando parli, tieni ferma la testa e posiziona il viso all'altezza degli occhi dell'interlocutore
- Parla distintamente, possibilmente con una corretta pronuncia, usando frasi brevi con un tono normale
- Scrivi in stampatello nomi e parole che non riesci a comunicare
- Mantieni una distanza inferiore al metro e mezzo

Anche le persone con protesi acustiche hanno difficoltà a recepire integralmente il parlato, cerca quindi di attenerti alle stesse precauzioni.

PERSONE CON DISABILITÀ DELLA VISTA

- Annuncia la tua presenza e parla con voce distinta
- Spiega la reale situazione di pericolo
- Evita di alternare una terza persona nella conversazione
- Descrivi anticipatamente le azioni da intraprendere
- Guida la persona lungo il percorso nel modo che ritiene più idoneo, appoggiata alla tua spalla e leggermente più dietro
- Annuncia la presenza di ostacoli come scale, porte, o altre situazioni di impedimento
- Se accompagni più persone con le stesse difficoltà aiutale a tenersi per mano
- Non abbandonare la persona una volta raggiunto un luogo fuori pericolo, ma assicurati che sia in compagnia

IN CASO DI PRESENZA DI PERSONA NON VEDENTE CON CANE GUIDA

- Non accarezzare o offrire cibo al cane senza permesso del padrone
- Se il cane porta la “guida”(imbracatura) significa che sta operando: se non vuoi che il cane guidi il suo padrone, fai rimuovere la guida
- Assicurati che il cane sia portato in salvo col padrone
- Se devi badare al cane su richiesta del padrone, tienilo per il guinzaglio e mai per la “guida”

Cosa fare per soccorrere un disabile cognitivo

Prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone disabili.

PERSONE CON DISABILITÀ COGNITIVE

Ricorda che persone con disabilità di apprendimento:

- potrebbero avere difficoltà nell'eseguire istruzioni complesse, superiori ad una breve sequenza di azioni semplici;
- in situazioni di pericolo possono mostrare atteggiamenti di parziale o nulla collaborazione verso chi attua il soccorso.

Perciò:

- Accertati che la persona abbia percepito la situazione di pericolo
- Accompagna la persona se dimostra di avere problemi di scarso senso direzionale
- Fornisci istruzioni suddividendole in semplici fasi successive
- Usa segnali semplici o simboli facilmente comprensibili
- Cerca di interpretare le eventuali reazioni

Di fronte a comportamenti aggressivi dà la precedenza alla salvaguardia dell'incolumità fisica della persona. Ricorri all'intervento coercitivo se questo costituisce l'unica soluzione possibile.

Rischio nucleare

E' necessario precisare che non tutti gli incidenti che avvengono in impianti nucleari provocano un rilascio di radiazioni all'esterno. L'evento nucleare potrebbe essere contenuto all'interno dell'impianto e non porre rischi per la popolazione.

Per questo motivo, in caso di incidente, è importante restare in ascolto delle televisioni e delle emittenti radiofoniche locali. Le autorità locali forniranno specifiche informazioni ed istruzioni.

Gli avvisi diramati dipenderanno dalla natura dell'emergenza, da quanto rapida sarà la sua evoluzione e dalla eventuale quantità di radiazioni che dovesse essere prossima a diffondersi.

In caso di ordine di evacuazione

Se viene diramato l'ordine di evacuare la propria abitazione o il luogo di lavoro, è importante adottare i seguenti comportamenti:

- prima di uscire, chiudere le porte e le finestre;
- tenere chiusi i finestrini della propria vettura e spento l'impianto di aerazione;
- ascoltare la radio per avere le informazioni sulle vie di evacuazione e altre informazioni utili.

In caso di riparo al chiuso

Le autorità per la salute pubblica possono emettere l'ordine rivolto ai cittadini residenti nella zona interessata, di ripararsi in un luogo chiuso, ad es. in casa o in ufficio.

Si consiglia di:

- restare in ambienti chiusi;
- chiudere le porte e le finestre;
- spegnere gli impianti di aria condizionata e tutti i sistemi di presa d'aria esterna;
- spostarsi se possibile in ambienti seminterrati o interrati.

COMPORAMENTI DA ADOTTARE

Nell'immediato si consiglia di:

- non usare la macchina: si rischierebbe un'esposizione maggiore alle radiazioni e si impedirebbe il transito dei mezzi di soccorso;
- portare gli animali domestici all'interno dell'edificio;
- rimanere aggiornati via radio o tv
- ridurre l'uso del cellulare al fine di garantire le linee telefoniche libere;
- usare l'acqua del rubinetto se non espressamente sconsigliato dalle autorità per la salute pubblica
- cambiarsi d'abito prima di entrare nel luogo dove si è trovato riparo, e riporre abiti e calzature in sacchi di plastica sigillati e lontani dai luoghi frequentati.
- fare una doccia con acqua calda e sapone liquido.
- ripararsi in caso di pioggia, e lasciare fuori l'abitazione l'ombrello, l'impermeabile e gli indumenti bagnati.

CONSUMO DI CIBO CONTAMINATO E ACQUA

Il consumo di alimenti contaminati può determinare un aumento dell'esposizione alle radiazioni, con conseguenti rischi per la salute soprattutto se assunto per un periodo di tempo prolungato.

Le autorità competenti possono pertanto consigliare il consumo di alimenti confezionati che, finché sigillati, sono protetti dalla radioattività.

In caso di acqua potabile contaminata invece, le autorità possono suggerire il consumo di acqua in bottiglia.

Conseguenze per la salute

Le conseguenze sulla salute di un individuo sono determinate dal tipo di radiazioni, dalle condizioni meteorologiche (venti e pioggia), dalla distanza dalla centrale nucleare interessata e dal fattore tempo a cui il soggetto è esposto.

Gli effetti acuti e immediati hanno maggiore probabilità di manifestarsi nel personale direttamente coinvolto nel sito dell'evento. Il rischio di conseguenze di lungo termine aumenta se il soggetto è esposto a massicce dosi di radiazioni, per lunghi periodi di tempo.

Misure individuali di protezione

Nel caso di quantità pericolose di iodio radioattivo nell'atmosfera, le autorità per la salute pubblica possono raccomandare l'assunzione di ioduro di potassio (iodoprofilassi), in forma di compresse, che protegge la tiroide dall'assorbimento di iodio radioattivo

Nel caso di donne in gravidanza o che allattano, le compresse di ioduro di potassio possono essere assunte attenendosi alle disposizioni delle autorità per la salute pubblica.

Rischio industriale

COSA FARE IN CASO DI INCIDENTE INDUSTRIALE

Conoscere un fenomeno è il primo passo per imparare ad affrontarlo nel modo più corretto e a difendersi da eventuali pericoli. Per questo il Dipartimento è impegnato in campagne di sensibilizzazione per diffondere alcune semplici regole su come prevenire o diminuire i danni di un fenomeno. In questa sezione riportiamo le linee guida sui comportamenti corretti da tenere in caso di incidente industriale.

SE ABITI IN UNA ZONA CON STABILIMENTI INDUSTRIALI:

Informati dal Sindaco del tuo Comune se sono inseriti nell'elenco degli impianti a rischio per i quali è previsto un piano di emergenza in caso di incidente.

IN CASO DI INCIDENTE INDUSTRIALE:

Quando il rischio di contaminazione è elevato le Autorità responsabili dell'emergenza possono ordinare l'evacuazione secondo il Piano di emergenza esterno prestabilito, che fornisce anche indicazioni relative alle modalità di allontanamento e ai luoghi di raccolta.

- Segui le indicazioni contenute nelle schede di informazione alla popolazione distribuite dal sindaco per conoscere le misure di sicurezza da adottare e le norme di comportamento
- Rifugiati in un luogo chiuso per ridurre l'esposizione alle sostanze tossiche emesse dallo stabilimento
- Chiudi porte e finestre proteggendo gli spiragli con tessuti bagnati, spegni condizionatori ed aeratori evitando l'interscambio di aria con l'esterno
- Presta attenzione alle informazioni date dalle autorità attraverso impianti megafonici, altri mezzi ed eventuali segnali: possono fornire utili indicazioni sulle misure da adottare e sulla situazione
- Fino al cessato allarme, tieniti informato con la radio e la tv per seguire le indicazioni fornite dagli organi competenti sulle misure da adottare e sulla situazione in atto
- Al cessato allarme, aera gli ambienti e resta sintonizzato sulle radio locali per seguire l'evoluzione del post-emergenza

Incendio di edificio

- Segnalare subito la presenza dell'incendio al 112.
- Mantenere la calma e pensare alla conformazione dell'edificio, se esistono delle scale di sicurezza utilizzarle, altrimenti cercare una via d'uscita .
- Se ci si trova intrappolati all'interno dell'appartamento il luogo più sicuro è il bagno in quanto provvisto di acqua e rivestimenti non infiammabili.
- Entrarvi aprendo tutti i rubinetti e facendo defluire l'acqua sotto la porta, bagnarla così da ritardare il calore e chiudere le fessure con asciugamani bagnati per evitare l'introduzione del fumo.
- Aprire la finestra, chiamare aiuto. Si tenga conto che in città il soccorso è in grado di arrivare entro 10-15 minuti.
- Non ripararsi in ambienti privi di aperture, non fuggire in zone al di sopra dell'incendio (gallerie, teatri).
- Non usare mai l'ascensore, poiché, in caso di blocco, cosa che può avvenire facilmente in caso di incendio, si rimarrebbe esposti al calore e soprattutto ai fumi nocivi presenti all'interno del vano; se possibile raggiungere l'appartamento contiguo scavalcando il divisorio del balcone, altrimenti valutare la possibilità di scendere al piano inferiore con lenzuola annodate, facendo bene attenzione al grado di tenuta. Se non si ha abilità per questa operazione, la cosa migliore da fare è di rimanere in attesa di soccorsi sul poggiolo.
- Se i vestiti prendono fuoco, rotolarsi sul pavimento avvolgendosi in un cappotto o altro per soffocare le fiamme; se disponibile usare l'acqua.
- Se, dopo aver chiamato il 112, la situazione richiede un intervento a persone in pericolo, si eviti di entrare in un edificio nel quale l'incendio è ormai attivo e le fiamme sono fortemente sviluppate, così pure non entrare dove si ritiene siano presenti sostanze tossiche derivate dalla combustione di plastiche, gommapiuma ed oggetti sintetici, altamente infiammabili; in questi casi il personale di soccorso è attrezzato adeguatamente con gli autoprotettori.
- Prima di avventurarsi in un edificio, legarsi con una fune e chiedere l'ausilio di personale esterno al fabbricato così da avere un contatto con l'esterno, bagnarsi gli abiti e la testa, fissare un fazzoletto bagnato sul viso contro il fumo.
- Prima di aprire una porta verificare se filtra del fumo; se la maniglia è calda, potrebbe significare che la stanza è invasa dal fumo o dal fuoco, perciò dalla stanza non è possibile passare.
- Se invece la maniglia non è calda, aprire leggermente la porta tenendola con il piede per evitare possibili vampate di fuoco e fumo; poi, una volta passati, richiudere la porta dietro di sé per evitare correnti d'aria tali da alimentare l'incendio ed il passaggio di fumi nocivi.
- Ricordiamo che, in caso di incendio, il fumo sprigionato è tanto pericoloso quanto le fiamme, perché in breve tempo diventa molto denso impedendo di respirare;

- In presenza di fumo, se non si riesce ad uscire, strisciare sul pavimento in quanto l'aria a pavimento risulta più respirabile con minore concentrazione di tossicità.
- Tenere in casa un estintore per i casi d'emergenza.

Rifiuti radioattivi

Al capo II del decreto legislativo 230/95 viene definito rifiuto radioattivo "qualsiasi materia radioattiva, ancorché contenuta in apparecchiature o dispositivi in genere, di cui non è previsto il riutilizzo".

Allo stesso capo si definisce gestione dei rifiuti "l'insieme delle attività concernenti i rifiuti: raccolta, cernita trattamento e condizionamento, deposito, trasporto, allontanamento e smaltimento nell'ambiente".

Il rifiuto radioattivo deve essere confinato, ovvero segregato dalla biosfera con limitazioni di rilascio al disotto di quantità ritenute accettabili, fino a quando la sua radioattività non diminuisca fino a raggiungere valori equiparabili al fondo naturale.

Una classificazione dei rifiuti radioattivi viene condotta sulla base del tempo che impiegano i radionuclidi presenti nel rifiuto per decadere.

CATEGORIA I - Rifiuti la cui radioattività decade nell'ordine di tempo di qualche mese o di qualche anno al massimo e che provengono essenzialmente da attività medico-diagnostiche, industriali e di ricerca.

CATEGORIA II - Rifiuti a bassa e media attività, la cui radioattività decade nel corso di alcuni secoli. Questi rifiuti provengono dall'attività delle centrali nucleari, dagli impianti del ciclo del combustibile, dalle attività di reattori di ricerca, dallo smantellamento di impianti nucleari, dalle attività di ricerca, sanitarie e industriali.

CATEGORIA - III - Rifiuti ad alta attività, la cui radioattività decade nel corso di migliaia di anni. Si tratta del combustibile irraggiato non riprocessato, dei rifiuti verificati o cementati provenienti dal riprocessamento del combustibile irraggiato, dei rifiuti contenenti plutonio derivanti da attività di ricerca.

Rispetto ad altri Paesi con programmi nucleari in corso, la quantità di rifiuti prodotti in Italia è minore, ma copre tutto lo spettro delle possibili tipologie che richiedono modalità di trattamento differenziate.

Rifiuti sono stati prodotti in passato dalle attività energetiche, rifiuti sono attualmente prodotti da quegli stessi impianti posti in custodia protettiva e dalle attività sanitarie, industriali e di ricerca, rifiuti saranno prodotti in futuro da queste attività e dallo smantellamento delle centrali nucleari.

Il cittadino in presenza di emergenza radioattiva osserverà le disposizioni diramate dagli organismi preposti (Prefettura).

In particolare l'informazione si esplicherà attraverso due fasi:

preventiva	che persegue lo scopo di sensibilizzare la popolazione che rischia di essere interessata da una emergenza radiologica sulle misure di protezione sanitaria, sugli aspetti essenziali e importanti della pianificazione, sulle azioni protettive necessarie e sui comportamenti da adottare;
in emergenza	che persegue lo scopo di informare tempestivamente e correttamente la popolazione effettivamente interessata da una emergenza radiologica sui fatti relativi all'emergenza, sul comportamento da adottare e sui provvedimenti di protezione sanitaria decisi dall'autorità competente.

Contenuto dell'informazione

La popolazione effettivamente interessata dall'emergenza radioattiva riceverà in modo rapido e ripetuto informazioni riguardanti:

l'avvenuta emergenza con particolare riguardo, in base alle notizie disponibili, alle sue caratteristiche quali: tipo, origine, portata e prevedibile evoluzione;

le disposizioni in funzione del tipo di emergenza, relative al consumo degli alimenti, alle misure igieniche e di decontaminazione, all'eventuale uso di sostanze protettive, al riparo al chiuso e all'evacuazione delle aree contaminate;

le autorità e gli enti cui rivolgersi per informazione, consiglio, assistenza, soccorso e con i quali collaborare nella misura e nelle forme da loro indicate.

Le informazioni precedenti saranno integrate, in funzione del tempo disponibile, con richiami riguardanti la radioattività e i suoi effetti.

Se l'emergenza è preceduta da una fase di preallarme, alla popolazione vengono fornite informazioni riguardanti i tempi ed i modi con cui vengono diffusi gli aggiornamenti sull'evoluzione della situazione.

Inoltre informazioni specifiche sono rivolte a particolari gruppi di popolazione, in relazione alla loro attività, funzione ed eventuale responsabilità nei riguardi della collettività nonché al ruolo che effettivamente debbono assumere nella situazione di emergenza in atto.

In particolare, l'informazione dovrebbe vertere sui seguenti elementi:

a) informazioni sulla situazione di emergenza radiologica
· il luogo, la data e l'ora dell'incidente,
· il tipo di situazione di emergenza radiologica,
· le principali caratteristiche delle sostanze radioattive emesse,
· la zona geografica potenzialmente interessata,
· l'evoluzione prevedibile della situazione e l'influenza dei fattori climatici e meteorologici;
b) disposizioni di protezione
· circolazione delle persone all'aria aperta ed occupazione delle abitazioni;
· condizioni di consumo degli alimenti e dell'acqua atta al consumo (diluizione, pulitura),
· restrizioni e avvertimenti relativi al consumo,
· luoghi di approvvigionamento dell'acqua e degli alimenti non contaminati,
· utilizzazione di indumenti e scarpe,
· igiene corporale,
· distribuzione di pastiglie di iodio,
· disposizioni da attuare in caso di evacuazione,
· mezzi di trasporto pubblico (luoghi di fermata e ore di passaggio),
· itinerari previsti per i veicoli privati e limiti alla circolazione stradale,
· ricoveri e alloggi con le corrispondenti capacità,
· centri di cure mediche e disposizioni relative.

Le principali azioni protettive atte a limitare gli effetti nocivi delle esposizioni a radiazioni ionizzanti sono:

controllo degli accessi alle zone interessate al fine di limitare all'essenziale l'afflusso di persone nelle zone dell'incidente

· riparo al chiuso rimanere all'interno di edifici con porte e finestre chiuse e impianti di ventilazione con aspirazione dall'esterno spenti

· evacuazione: lasciare un'area che presenti rischi di esposizione a dosi superiori a predeterminati livelli

· iodoprofilassi: uso di composti di iodio stabile ai fini di evitare o limitare la captazione di iodio radioattivo da parte della tiroide

· protezione della catena alimentare: impedire che sostanze radioattive contaminino determinati elementi della catena alimentare (ad es. protezione al coperto di foraggio per animali)

· controllo della catena alimentare: sottrarre al consumo alimenti o bevande contaminate

· decontaminazione rimozione di sostanze radioattive depositate su superfici esposte.

In relazione alla adozione delle misure protettive sopra elencate ha un'importanza primaria l'attuazione tempestiva del monitoraggio ambientale, mirato a rilevare l'andamento della radioattività dell'ambiente nelle effettive condizioni di diffusione esistenti durante l'emergenza.

LO ZAINO DI EMERGENZA IN CASO DI TERREMOTO O ALLUVIONE

In caso di emergenza, in caso di terremoto o di alluvione, bisogna essere pronti ad abbandonare la casa in pochissimo tempo e con attrezzature sufficienti a superare l'impatto delle prime 24 ore di un evento catastrofico. Questo affinché il nucleo familiare sia in grado di sopportare difficoltà banali ma che moltiplicate per mille, diecimila o cento mila volte diventano una situazione insostenibile.

Le Colonne mobili della Protezione Civile, per esempio, sfruttano concetti simili per poter arrivare in un luogo e ripristinare tutto ciò che è strettamente necessario affinché la vita continui con dignità.

La Commissione Europea, prendendo spunto dalle indicazioni della FEMA (Agenzia federale americana della protezione civile) ha pubblicato una semplice infografica in collaborazione con la federazione internazionale della Croce Rossa che tiene conto delle venti cose che devono essere sempre presenti in uno zaino di questo tipo, che deve essere sempre tenuto in un punto facilmente raggiungibile prima della evacuazione dalla propria abitazione.

Gli zaini dovranno essere uno per ogni componente del nucleo familiare. Chiaramente in presenza di bimbi piccoli il materiale dovrà essere diviso fra i genitori, ma se il bimbo può portare uno zaino, la responsabilizzazione di un dispositivo solo per il piccolo è un utile strumento di gioco per evitare che la tragicità degli eventi colpisca in maniera grave una mente giovanissima e sensibile.

La checklist delle cose da tenere nello zaino d'emergenza

- Copie dei documenti personali
- Contatti di emergenza e dei familiari
- Pen drive USB con le documentazioni più importanti (documenti e schede sanitarie)
- Copia delle chiavi di casa e della macchina
- Denaro contante (anche 100 euro sono sufficienti)
- Mappa dei luoghi circostanti (non è detto che i luoghi dopo un terremoto siano facilmente riconoscibili)
- Acqua potabile (almeno 1 litro in ogni zaino)
- Kit di pronto soccorso
- Torcia a batterie o ricaricabile a molla
- Materiale per la sanificazione e l'igiene personale (gel disinfettante, sapone e un asciugamano)
- Cibi a lunga conservazione (cioccolato, miele, gallette)
- Medicine generiche e copia di ricette per farmaci particolari (per esempio chi prende cardioaspirina)
- Coperta
- Accendini (almeno 2)
- Coltellino multiuso (i tipici coltellini svizzeri)
- Batterie di riserva (almeno 4)
- Una radio portatile per essere aggiornati su comunicazioni alla popolazione
- Fischietto
- Blocknotes con piano di emergenza o di evacuazione (chi avvisare, chi chiamare, a chi fare riferimento)
- Un telefono cellulare con caricabatteria a celle solari o batterie di riserva
- Pochi giochi per bambini di piccole dimensioni

DISASTER
RESILIENCE JOURNAL

I disastri accadono in fretta e spesso senza preavviso.

Tu saresti pronto?



Informati. Preparati. Diventa Resiliente.
#myDRJ
www.disaster-resilience.com

