



REGIONE MARCHE

Dipartimento Protezione Civile e Sicurezza del Territorio

ALLEGATO 1

AVVISI E NORME DI COMPORTAMENTO DELLA POPOLAZIONE

Riportare gli avvisi e le norme di comportamento disponibili sul sito del Dipartimento nazionale di Protezione Civile al momento di redazione del Piano Comunale. Consultare pertanto il sito al link: <https://rischi.protezionecivile.it/it/>.

Le seguenti tabelle sono state redatte secondo le informazioni fornite da tale sito web.

RISCHIO SISMICO	
QUANDO	COSA FARE
FIN DA SUBITO	<p>Con il consiglio di un tecnico</p> <p>A volte basta rinforzare i muri portanti o migliorare i collegamenti fra pareti e solai: per fare la scelta giusta, fatti consigliare da un tecnico esperto.</p> <p>Impara quali sono i comportamenti corretti durante e dopo un terremoto e, in particolare, individua i punti sicuri dell'abitazione dove ripararti durante la scossa.</p> <p>Da solo, fin da subito</p> <ul style="list-style-type: none">• Allontana mobili pesanti da letti o divani e fissa alle pareti scaffali, librerie e altri mobili alti• Appendi quadri e specchi con ganci chiusi, che impediscano loro di staccarsi dalla parete• Metti gli oggetti pesanti sui ripiani bassi delle scaffalature; su quelli alti, puoi fissare gli oggetti con il nastro biadesivo• In cucina, utilizza un fermo per l'apertura degli sportelli dei mobili dove sono contenuti piatti e bicchieri, in modo che non si aprano durante la scossa• Impara dove sono e come si chiudono i rubinetti di gas, acqua e l'interruttore generale della luce• Tieni in casa una cassetta di pronto soccorso, una torcia elettrica, una radio a pile, e assicurati che ognuno sappia dove sono• Informati se esiste e cosa prevede il Piano di protezione civile del tuo Comune: se non c'è, pretendi che sia predisposto, così da sapere come comportarti in caso di emergenza• Elimina tutte le situazioni che, in caso di terremoto, possono rappresentare un pericolo per te o i tuoi familiari• Impara quali sono i comportamenti corretti durante e dopo un terremoto e, in particolare, individua i punti sicuri dell'abitazione dove ripararti durante la scossa.
DURANTE	<p>Se sei in un luogo chiuso:</p> <p>Mettiti nel vano di una porta inserita in un muro portante (quello più spesso), vicino a una parete portante o sotto una trave, oppure riparati sotto un letto o un tavolo resistente. Al centro della stanza potresti essere colpito dalla caduta di oggetti, pezzi di intonaco, controsoffitti, mobili ecc. Non precipitarti fuori, ma attendi la fine della scossa.</p> <p>Se sei all'aperto:</p> <ul style="list-style-type: none">• Allontanati da edifici, alberi, lampioni, linee elettriche: potresti essere colpito da vasi, tegole e altri materiali che cadono.

RISCHIO SISMICO	
QUANDO	COSA FARE
	<ul style="list-style-type: none"> Fai attenzione alle possibili conseguenze del terremoto: crollo di ponti, frane, perdite di gas ecc.
DOPO	<ul style="list-style-type: none"> Assicurati dello stato di salute delle persone attorno a te e, se necessario, presta i primi soccorsi Prima di uscire chiudi gas, acqua e luce e indossa le scarpe. Uscendo, evita l'ascensore e fai attenzione alle scale, che potrebbero essere danneggiate. Una volta fuori, mantieni un atteggiamento prudente Se sei in una zona a rischio maremoto, allontanati dalla spiaggia e raggiungi un posto elevato. Limita, per quanto possibile, l'uso del telefono. Limita l'uso dell'auto per evitare di intralciare il passaggio dei mezzi di soccorso. Raggiungi le aree di attesa previste dal Piano di protezione civile.

MAREMOTO	
QUANDO	COSA FARE
PRIMA	<ul style="list-style-type: none"> Chiedi informazioni ai responsabili locali della Protezione Civile sul piano di protezione civile comunale, le zone pericolose, le vie e i tempi di evacuazione, la segnaletica da seguire e le aree di attesa da raggiungere in caso di emergenza; Informati sulla sicurezza della tua casa e dei luoghi che la circondano; Assicurati che la tua scuola o il luogo in cui lavori abbiano un piano di evacuazione e che vengano fatte esercitazioni periodiche; Preparati all'emergenza con la tua famiglia e fai un piano su come raggiungere le vie di fuga e le aree di attesa; Tieni pronta in casa una cassetta di pronto soccorso e scorte di acqua e cibo; Impara quali sono i comportamenti corretti durante e dopo un maremoto.
DURANTE	<p><i>Se sei in spiaggia o in una zona costiera e ricevi un messaggio di allerta che indica il possibile arrivo di un'onda di maremoto, oppure/e riconosci almeno uno di questi fenomeni:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Forte terremoto che hai percepito direttamente o di cui hai avuto notizia; Improvviso e insolito ritiro del mare, rapido innalzamento del livello del mare o grande onda estesa su tutto l'orizzonte; Rumore cupo e crescente che proviene dal mare, come quello di un treno o di un aereo a bassa quota. <p>Adotta questi comportamenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> Allontanati e raggiungi rapidamente l'area vicina più elevata (per esempio una collina o i piani alti di un edificio). Avverti le persone intorno a te del pericolo imminente. Corri seguendo la via di fuga più rapida. Non usare l'automobile, potrebbe diventare una trappola. Se sei in mare potresti non accorgerti dei fenomeni che accompagnano l'arrivo di un maremoto, per questo è importante ascoltare sempre i comunicati radio: Se sei in barca e hai avuto notizia di un terremoto sulla costa o in mare, portati al largo. Se sei in porto abbandona la barca e mettili al sicuro in un posto elevato.
DOPO	<ul style="list-style-type: none"> Rimani nell'area che hai raggiunto e cerca di dissuadere chi vuole tornare verso la costa: alla prima onda potrebbero seguirne altre più pericolose. Assicurati delle condizioni di salute delle persone intorno a te e, se possibile, presta i primi soccorsi. Segui le indicazioni delle autorità per capire quando lasciare il luogo in cui ti trovi e cosa fare. Usa il telefono solo per reale necessità. Non bere acqua dal rubinetto. Non mangiare cibi che siano venuti a contatto con l'acqua e con i materiali trasportati dal maremoto: potrebbero essere contaminati. Se la tua abitazione è stata interessata dal maremoto, non rientrare prima di essere autorizzato. Il maremoto può essere generato da un terremoto o da attività vulcanica: informati, quindi, anche su cosa fare in caso di terremoto o eruzione.

RISCHIO INCENDIO BOSCHIVO

QUANDO	COSA FARE
PREVENIRE	<ul style="list-style-type: none">• 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.
IN CASO DI INCENDIO	<ul style="list-style-type: none">• Se avvisti delle fiamme o anche solo del fumo telefona al numero di soccorso 115 del Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco o, dove attivato, al numero unico di emergenza 112. 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 IDROGEOLOGICO

	QUANDO	COSA FARE
ALLUVIONE	DURANTE UN'ALLERTA	<ul style="list-style-type: none"> • Tieniti informato sulle situazioni di pericolo previste sul territorio e sulle misure adottate dal tuo Comune. • Non dormire nei piani seminterrati ed evita di soggiornarvi. • Proteggi i locali che si trovano al piano strada e chiudi le porte di cantine, seminterrati o garage solo se non ti esponi a pericoli. • Se ti devi spostare, valuta prima il percorso ed evita le zone allagabili. • Valuta bene se mettere al sicuro l'automobile o altri beni: può essere pericoloso. • Condividi quello che sai sull'allerta e sui comportamenti corretti. • Verifica che la scuola di tuo figlio sia informata dell'allerta in corso e sia pronta ad attivare il proprio piano di emergenza.
	DURANTE L'ALLUVIONE	<p><i>Se sei in un luogo chiuso</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Non scendere in cantine, seminterrati o garage per mettere al sicuro i beni: rischi la vita. • Non uscire assolutamente per mettere al sicuro l'automobile. • Se ti trovi in un locale seminterrato o al piano terra, sali ai piani superiori. • Evita l'ascensore: si può bloccare. • Aiuta gli anziani e le persone con disabilità che si trovano nell'edificio. • Chiudi il gas e disattiva l'impianto elettrico. • Non toccare impianti e apparecchi elettrici con mani o piedi bagnati. • Non bere acqua dal rubinetto: potrebbe essere contaminata. • Limita l'uso del cellulare: tenere libere le linee facilita i soccorsi. • Tieniti informato su come evolve la situazione e segui le indicazioni fornite dalle autorità <p><i>Se sei all'aperto</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Allontanati dalla zona allagata: per la velocità con cui scorre l'acqua, anche pochi centimetri potrebbero farti cadere. • Raggiungi rapidamente l'area vicina più elevata - o sali ai piani superiori di un edificio - evitando di dirigerti verso pendii o scarpate artificiali che potrebbero franare. • Fai attenzione a dove cammini: potrebbero esserci voragini, buche, tombini aperti ecc. • Evita di utilizzare l'automobile. Anche pochi centimetri d'acqua potrebbero farti perdere il controllo del veicolo o causarne lo spegnimento: rischi di rimanere intrappolato. • Evita sottopassi, argini, ponti: sostare o transitare in questi luoghi può essere molto pericoloso. • Limita l'uso del cellulare: tenere libere le linee facilita i soccorsi. • Tieniti informato su come evolve la situazione e segui le indicazioni fornite dalle autorità.
	DOPO L'ALLUVIONE	<ul style="list-style-type: none"> • Segui le indicazioni delle autorità prima di intraprendere qualsiasi azione, come rientrare in casa, spalare fango, svuotare acqua dalle cantine ecc. • Non transitare lungo strade allagate: potrebbero esserci voragini, buche, tombini aperti o cavi elettrici tranciati. Inoltre, l'acqua potrebbe essere inquinata da carburanti o altre sostanze. • Fai attenzione anche alle zone dove l'acqua si è ritirata: il fondo stradale potrebbe essere indebolito e cedere. • Verifica se puoi riattivare il gas e l'impianto elettrico. Se necessario, chiedi il parere di un tecnico. • Prima di utilizzare i sistemi di scarico, informati che le reti fognarie, le fosse biologiche e i pozzi non siano danneggiati.

RISCHIO IDROGEOLOGICO		
	QUANDO	COSA FARE
		<ul style="list-style-type: none"> • Prima di bere l'acqua dal rubinetto assicurati che ordinanze o avvisi comunali non lo vietino; non mangiare cibi che siano venuti a contatto con l'acqua dell'alluvione: potrebbero essere contaminati.
FRANA	PRIMA	<ul style="list-style-type: none"> • 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 sulle costruzioni alcune lesioni e fratture; alcuni muri tendono a ruotare o traslare; • Allontanati dai corsi d'acqua o dai solchi di torrenti nelle quali vi può essere la possibilità di scorrimento di colate rapide di fango.
	DURANTE	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • Controlla velocemente se ci sono feriti o persone intrappolate nell'area in frana, senza entrarvi direttamente. In questo caso, segnala la presenza di queste persone ai soccorritori; • Subito dopo allontanati dall'area in frana. Può esservi il rischio di altri movimenti del terreno; • 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.

VALANGA	
QUANDO	COSA FARE
PRIMA	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

TEMPORALI E FULMINI	
QUANDO	COSA FARE
PRIMA	<ul style="list-style-type: none"> • Verifica le condizioni meteorologiche già nella fase di pianificazione di una attività all'aperto, come una scampagnata, una giornata dedicata alla pesca o alle attività balneari, 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, nella maggior parte dei casi, 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.
AL SOPRAGGIUNGERE DI UN TEMPORALE	<p>Osserva costantemente le condizioni atmosferiche, in particolare poni attenzione all'eventuale presenza di segnali precursori dell'imminente arrivo di un temporale, e decidi prontamente cosa fare.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se sono presenti in cielo nubi cumuliformi molto sviluppate verticalmente, e magari la giornata in valle è calda e afosa, nelle ore che seguono è meglio evitare ambienti aperti ed esposti (come una cresta montuosa o la riva del mare o del lago); • Non esitare a rivedere 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. Tuttavia, 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. Ricorda che con questi fenomeni è sempre preferibile un eccesso di cautela che un difetto di prudenza.
IN AMBIENTE ESPOSTO, MENTRE INIZIA A LAMPEGGIARE E TUONARE	<ul style="list-style-type: none"> • Se vedi i lampi, specie nelle ore crepuscolari e notturne, il temporale può essere ancora lontano, anche a decine di chilometri di distanza. In questo caso allontanati per tempo, precedendo l'eventuale avvicinarsi del temporale. • Se però senti i tuoni, anche se ti sembrano lontani, il temporale è a pochi chilometri, se non più vicino. In questo caso sei in pericolo, raggiungi immediatamente un luogo riparato.
IN CASO DI FULMINI, ASSOCIATI AI TEMPORALI	<ul style="list-style-type: none"> • 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 ampi ed esposti, come ad esempio un prato o un campo di calcio, soprattutto in presenza dell'acqua, come il mare, le spiagge, i moli, i pontili, le piscine all'esterno. In realtà, esiste un rischio residuo connesso ai fulmini anche al chiuso. • Una nube temporalesca può dar luogo a fulminazioni anche senza precipitazioni; inoltre i fulmini possono colpire ad alcuni chilometri di distanza dal centro del temporale. Quindi, anche se non ci sono nuvole sulla nostra testa, ma vediamo o sentiamo un temporale nelle vicinanze, rischiamo di essere bersaglio delle scariche elettriche. • Se una persona è vittima di un fulmine, ricorda che il suo corpo non resta elettricamente carico e quindi può essere soccorsa subito, senza alcun rischio.
SE VIENI SORPRESO DA UN TEMPORALE	<p>Se sei all'aperto</p> <ul style="list-style-type: none"> • All'aperto nessun luogo è sicuro, quindi la prima cosa da fare è raggiungere rapidamente un luogo chiuso e aspettare almeno 30 minuti dopo l'ultimo tuono, prima di riprendere le attività all'aperto. In mancanza di un edificio, cerca riparo all'interno dell'automobile con portiere e finestrini chiusi e con l'antenna della radio possibilmente abbassata. • Per capire dove si abatteranno con maggior frequenza le scariche elettriche bisogna considerare la forma degli oggetti, non il materiale di cui sono composti. • I bersagli privilegiati sono quelli alti (alberi, pali, tralicci) o comunque sporgenti rispetto a un ambiente circostante più basso (anche una singola persona in un luogo ampio e piatto, come un prato o una spiaggia), e quelli di forma appuntita (ombrello, canna da pesca, ecc.).

TEMPORALI E FULMINI

QUANDO	COSA FARE
	<ul style="list-style-type: none"> • Se sei costretto a restare all'aperto e non hai la possibilità di raggiungere rapidamente un riparo sicuro, allontanati dai punti che sporgono sensibilmente, come pali o alberi, e non cercarvi riparo, specie se sono isolati e più elevati rispetto alla vegetazione circostante. Cerca a tua volta di non costituire la presenza più alta del luogo che ti circonda. • Il metallo non attira i fulmini, non è quindi pericoloso indossare o tenere in mano piccoli oggetti metallici (orologio, chiavi, collane, orecchini, ecc.). Il metallo è però un buon conduttore di elettricità: è quindi importante restare lontani da oggetti metallici particolarmente estesi (reti o recinzioni, ringhiere, gradinate o spalti, funi o scale, ecc.). Se una struttura come queste viene colpita da un fulmine, il metallo può condurre la corrente alla persona che vi si trova a contatto o nelle immediate vicinanze. Per lo stesso motivo, è opportuno stare lontani dall'acqua (allontanandosi dalla riva del mare o di un lago) se nelle vicinanze si sta scatenando un temporale. <p>E in particolare, se vieni sorpreso da un temporale:</p> <p><u>In montagna</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Scendi immediatamente di quota, evitando la permanenza su percorsi particolarmente elevati, esposti o di forma appuntita, come creste o vette, tenendoti alla larga dai percorsi attrezzati con funi e scale metalliche e interrompi immediatamente eventuali ascensioni in parete. Raggiungi rapidamente un percorso a quote inferiori, camminando, se possibile, lungo avvallamenti del terreno (conche, valloni, fossati ma fai attenzione a eventuali inondazioni in caso di forti piogge). • Se sei insieme ad altre persone, non tenetevi per mano e camminate a una distanza di almeno 10 metri gli uni dagli altri. • Cerca riparo all'interno di una costruzione o, se raggiungibile in tempi brevi, in automobile. Ricoveri meno sicuri, ma utili in mancanza di alternative migliori, sono grotte, bivacchi o fienili, a patto di mantenersi distanti dalla soglia e dalle pareti. • Una volta raggiunto un riparo, ma anche se sei costretto a sostare all'aperto mantieni i piedi uniti, rendendo minimo il punto di contatto con il suolo, così da ridurre l'intensità della corrente in grado di attraversare il tuo corpo. Per lo stesso motivo, evita di sederti o, peggio, sdraiarti per terra. Sempre con i piedi uniti, puoi assumere una posizione accovacciata, meglio se frapponendo tra te e il terreno un qualsiasi materiale isolante. • Anche in questo caso, resta il più possibile distante da altre persone che sono con te. <p><u>Al mare o al lago</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Evita qualsiasi contatto o vicinanza con l'acqua: 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. Quindi, esci immediatamente dall'acqua e allontanati dalla riva, così come dal bordo di una piscina all'aperto; ricorda anche che barche, canoe e piroghe, anche se coperte, non proteggono in alcun modo dai fulmini. • Cerca rapidamente riparo all'interno di un edificio o, se non è possibile, in un'automobile, tenendo presente che in luoghi molto ampi e piatti, come le spiagge, si è maggiormente esposti. • Liberati di ombrelli, ombrelloni, canne da pesca e qualsiasi altro oggetto appuntito di medie o grandi dimensioni. <p><u>In campeggio</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Durante il temporale, è bene ripararsi in una struttura in muratura, come i servizi del camping o, in mancanza di questi, all'interno dell'automobile. Non è invece indicato cercare riparo in roulotte o camper, a meno che non siano in lamiera metallica. Se invece sei in tenda 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 (è comunque bene disalimentare le apparecchiature elettriche); • Isolati dal terreno con qualsiasi materiale isolante a disposizione. <p><u>In casa</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Il rischio fulmini è fortemente ridotto, segui comunque alcune semplici regole durante il temporale, tenendo presente che un edificio è un luogo sicuro, purché non si entri in

TEMPORALI E FULMINI

QUANDO	COSA FARE
	<p>contatto con nulla che possa condurre elettricità:</p> <ul style="list-style-type: none">• evita di utilizzare le apparecchiature connesse alla rete elettrica e il telefono fisso. Se hai bisogno di comunicare, puoi usare il telefono cellulare o il cordless. Tieni spenti gli apparecchi ad alimentazione elettrica (meglio ancora staccando la spina), in particolare televisore, computer ed elettrodomestici;• non toccare gli elementi metallici collegati all'esterno, come condutture, cavi, tubature ed impianto elettrico;• evita il contatto con l'acqua (rimanda al termine del temporale operazioni come lavare i piatti o fare la doccia, nella maggior parte dei casi basta pazientare una o due ore);• non sostare sotto tettoie, balconi, capannoni, padiglioni, gazebo e verande che non sono luoghi sicuri. Riparati invece all'interno dell'edificio mantenendoti a distanza da porte e finestre, assicurandoti che queste ultime siano chiuse.

ROVESCII DI PIOGGIA E GRANDINE	
QUANDO	COSA FARE
DURANTE	<p>All'aperto</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>In ambiente urbano</p> <p>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:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Se sei alla guida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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.</p>

NEVE E GELO	
QUANDO	COSA FARE
PRIMA	<ul style="list-style-type: none"> • E' bene procurarsi l'attrezzatura necessaria contro neve e gelo o verificarne 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 nevica e, se possibile, lasciala in garage. Riducendo il traffico e il numero di mezzi in sosta su strade e aree pubbliche, agevolerai molto le operazioni di sgombero neve <p><u>Se sei costretto a prendere l'auto segui queste piccole regole di buon senso</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 l'opera 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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 • Quando l'inverno è alle porte è importante informarsi sull'evoluzione della situazione meteo, ascoltando i telegiornali o i radiogiornali locali.

NEBBIA	
QUANDO	COSA FARE
DURANTE LA GUIDA	<p>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 rinunciare all'automobile e preferisci il treno.</p> <p>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.</p> <p><u>Durante la guida è consigliato:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Diminui 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 seguisi 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.

VENTI E MAREGGIATE	
QUANDO	COSA FARE
PRIMA	<p><i>In casa</i></p> <p>Sistema e fissa opportunamente tutti gli oggetti che nella tua abitazione o luogo di lavoro si trovino nelle aree aperte esposte agli effetti del vento e rischiano di essere trasportati dalle raffiche (vasi ed altri oggetti su davanzali o balconi, antenne o coperture/rivestimenti di tetti sistemati in modo precario, ecc.).</p>
DURANTE	<p>In generale, sono particolarmente a rischio tutte le strutture mobili, specie quelle che prevedono la presenza di teli o tendoni, come impalcature, gazebo, strutture espositive o commerciali temporanee all'aperto, delle quali devono essere testate la tenuta e le assicurazioni.</p> <p><i>Se sei all'aperto</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • evita le zone esposte, guadagnando una posizione riparata rispetto al possibile distacco di oggetti esposti o sospesi e alla conseguente caduta di oggetti anche di piccole dimensioni e relativamente leggeri, come un vaso o una tegola; • evita con particolare attenzione le aree verdi e le strade alberate. L'infortunio più frequente associato alle raffiche di vento riguarda proprio la rottura di rami, anche di grandi dimensioni, che possono sia colpire direttamente la popolazione che cadere ed occupare pericolosamente le strade, creando un serio rischio anche per motociclisti ed automobilisti. <p><i>In ambiente urbano</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • se ti trovi alla guida di un'automobile o di un motoveicolo presta particolare attenzione perchè le raffiche tendono a far sbandare il veicolo, e rendono quindi indispensabile moderare la velocità o fare una sosta; • presta particolare attenzione nei tratti stradali esposti, come quelli all'uscita dalle gallerie e nei viadotti; i mezzi più soggetti al pericolo sono i furgoni, mezzi telonati e caravan, che espongono alle raffiche una grande superficie e possono essere letteralmente spostati dal vento, anche quando l'intensità non raggiunge punte molto elevate. <p><i>In zona costiera</i></p> <p>Sulle zone costiere, alla forte ventilazione è associato il rischio mareggiate, in particolare se il vento proviene perpendicolarmente rispetto alla costa. Per questo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • presta la massima cautela nell'avvicinarti al litorale o nel percorrere le strade costiere; • evita di sostare su queste ultime e a maggior ragione su moli e pontili; • evita la balneazione e l'uso delle imbarcazioni e assicura preventivamente le barche e le strutture presenti sulle spiagge e nelle aree portuali.

ONDATE DI CALORE	
QUANDO	COSA FARE
DURANTE	<p>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.</p> <p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

CRISI IDRICHE	
QUANDO	COSA FARE
PRIMA	<p>Per risparmiare acqua</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.
DURANTE	<p>In caso di sospensione dell'erogazione dell'acqua</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

CICLONE	
QUANDO	COSA FARE
DURANTE	<p>Le forti raffiche di vento associate a un ciclone possono provocare il sollevamento e la caduta di oggetti e strutture, anche di grandi dimensioni, e la rottura di rami, finestre e vetrine. Si possono verificare anche violente mareggiate e un rapido innalzamento del livello del mare. Prima, durante e dopo l'evento segui le indicazioni delle autorità locali e tieniti costantemente informato attraverso internet, radio e TV.</p> <p>All'aperto</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allontanati rapidamente dalla costa verso zone più elevate e trova riparo in un edificio. • Se sei in auto poni particolare attenzione perché le raffiche di vento potrebbero far sbandare il veicolo. Rallenta e raggiungi il luogo sicuro più vicino – preferibilmente un edificio in muratura – evitando di sostare sotto ponti, cavalcavia, strutture e oggetti che potrebbero cadere (come lampioni, impalcature, etc.). • Sono possibili anche distacchi di cavi elettrici. Se sei in auto e vieni colpito rimani all'interno del veicolo e attendi i soccorsi. • Limita l'uso del cellulare. Tenere libere le linee facilita i soccorsi. <p>In casa</p> <ul style="list-style-type: none"> • Non uscire assolutamente, neanche per mettere in sicurezza beni o veicoli. • Chiudi porte, finestre e imposte. • Riparati nella stanza più interna della casa o in corridoio, il più lontano possibile da porte e finestre. • Abbandona i piani seminterrati e i piani terra e portati ai piani alti. • Se possibile evita di ripararti all'ultimo piano. Le forti raffiche di vento potrebbero danneggiare i tetti degli edifici più vulnerabili. • Se possibile poni ulteriori protezioni davanti a finestre e vetrate. • Fai entrare in casa gli animali domestici. • Chiudi il gas e disattiva il quadro elettrico se gli impianti sono ai piani bassi. • Se vivi in una casa mobile (roulotte, prefabbricato, campeggio) cerca riparo in un edificio sicuro. • Tieni a portata di mano: documenti, farmaci indispensabili, batterie, torcia elettrica, radio a pile, cellulare, acqua in bottiglia. • Limita l'uso del cellulare. Tenere libere le linee facilita i soccorsi. • Anche se il fenomeno ti sembra in attenuazione non uscire di casa ma attendi le indicazioni delle autorità.

INCIDENTE INDUSTRIALE	
QUANDO	COSA FARE
IN CASO DI INCIDENTE	<p><i>Se abiti in una zona con stabilimenti industriali</i></p> <p><i>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.</i></p> <p><i>In caso di incidente industriale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

RIENTRO INCONTROLLATO DI SATELLITI E ALTRI OGGETTI SPAZIALI	
QUANDO	COSA FARE
IN CASO DI RIENTRO INCONTROLLATO	<ul style="list-style-type: none"> • È poco probabile che i frammenti causino il crollo di edifici, che pertanto sono da considerarsi più sicuri rispetto ai luoghi aperti. Si consiglia, comunque, di stare lontani dalle finestre e porte vetrate; • I frammenti impattando sui tetti degli edifici potrebbero causare danni, perforando i tetti stessi e i solai sottostanti, così determinando anche pericolo per le persone: pertanto, non disponendo di informazioni precise sulla vulnerabilità delle singole strutture, si può affermare che sono più sicuri i piani più bassi degli edifici; • All'interno degli edifici i posti strutturalmente più sicuri dove posizionarsi nel corso dell'eventuale impatto sono, per gli edifici in muratura, sotto le volte dei piani inferiori e nei vani delle porte inserite nei muri portanti (quelli più spessi), per gli edifici in cemento armato, in vicinanza delle colonne e, comunque, in vicinanza delle pareti; • È poco probabile che i frammenti più piccoli siano visibili da terra prima dell'impatto; • Alcuni frammenti di grandi dimensioni potrebbero sopravvivere all'impatto e contenere idrazina (combustibile per missili). In linea generale, si consiglia a chiunque avvistasse un frammento, senza toccarlo e mantenendosi a un distanza di almeno 20 metri, di segnalarlo immediatamente alle autorità competenti attraverso il Numero Unico d'Emergenza 112.

SANITARIO	
QUANDO	COSA FARE
IN CASO DI EPIDEMIE E PANDEMIE INFLUENZALI	<p><i>Cosa fare per prevenire</i></p> <p>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.</p> <p><i>Come comportarsi in caso di influenza o pandemia influenzale</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Consulta il tuo medico di base o il dipartimento di prevenzione della tua Asl. 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 Asl. 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
PER DARE ASSISTENZA ALLE PERSONE DISABILI	<p><i>Prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari</i></p> <p>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.</p> <p><i>Se persone disabili vivono con te e la tua famiglia</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, strettezze, 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 <p><i>Durante l'emergenza</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
	<i>Per soccorrere un disabile cognitivo</i>

SANITARIO	
QUANDO	COSA FARE
	<p>Ricorda che persone con disabilità di apprendimento:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Perciò:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>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.</p>
	<p><i>Per soccorrere un disabile motorio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 -.
	<p><i>Per soccorrere un disabile sensoriale</i></p> <p><u>Persone con disabilità dell'udito</u></p> <p>Facilita la lettura labiale, eviterai incomprensioni ed agevolerai il soccorso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p>Anche le persone con protesi acustiche hanno difficoltà a recepire integralmente il parlato, cerca quindi di attenerti alle stesse precauzioni.</p> <p><u>Persone con disabilità della vista</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 <p><u>In caso di presenza di persona non vedente con cane guida</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

SANITARIO	
QUANDO	COSA FARE
	<ul style="list-style-type: none"> • Se devi badare al cane su richiesta del padrone, tienilo per il guinzaglio e mai per la “guida”

NUCLEARE	
QUANDO	COSA FARE
DURANTE	<p>In caso di emergenza, è fondamentale seguire le indicazioni delle Autorità. Nel caso del rischio radiologico e nucleare questo principio è ancora più necessario, tenendo conto che i nostri sensi non percepiscono le radiazioni, che possono invece essere rilevate e misurate con l'uso di strumenti specifici.</p> <p>Gli incidenti che si verificano negli impianti nucleari possono avere caratteristiche diverse e, in alcuni casi, provocare il rilascio di radiazioni all'esterno della struttura. In base alla tipologia di incidente, alle sostanze rilasciate, alla distanza dell'impianto dal confine nazionale e alle condizioni meteorologiche, le Autorità possono disporre misure diverse per la tutela della salute e dell'ambiente, che tengono conto anche dei dati rilevati dalle reti di monitoraggio della radioattività e dei possibili effetti sulla popolazione.</p> <p>In particolare, se l'incidente avviene in un impianto che si trova entro i 200 km dai confini nazionali, le Autorità competenti possono dare indicazioni relativamente alle misure dirette (riparo al chiuso e iodoprofilassi) che la popolazione deve adottare.</p> <p>In caso di incidente grave in una centrale distante oltre 200 km non sono previste misure protettive dirette ma solo misure indirette, quali restrizioni sulla distribuzione e consumo di alimenti e misure di protezione del patrimonio agricolo e zootecnico.</p> <p>Infine in caso di incidente in un impianto nucleare extraeuropeo non sono previste misure dirette o indirette data la grande distanza dall'incidente, ma solo misure volte all'assistenza dei connazionali che si trovano nel territorio interessato dall'evento, misure per l'importazione di alimenti e di altri prodotti e misure di controllo della contaminazione personale per chi rientra dalle aree a rischio.</p> <p><i>Azioni da adottare durante il passaggio della nube, dalle prime ore ai primi giorni dopo l'incidente</i></p> <p>È fondamentale tenersi sempre informati sull'evolversi della situazione e quindi seguire le raccomandazioni fornite dalle Autorità attraverso siti web, profili social, numeri verdi istituzionali e seguire gli aggiornamenti sui mezzi di informazioni nazionali e locali.</p> <p>In termini generali le misure da adottare riguardano il riparo al chiuso, la iodoprofilassi e il consumo di alimenti.</p> <p><u>Misure di riparo al chiuso</u></p> <p>Durante il passaggio della nube le mura degli edifici possono bloccare gran parte della radioattività e minimizzare l'esposizione da inalazione (che potrebbe avvenire anche successivamente al passaggio dalla nube), da sommersione della nube e da suolo contaminato. Orientativamente l'indicazione di riparo al chiuso può durare 48 ore.</p> <p><u>Se ci si trova all'aperto:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Evitare qualsiasi sosta all'esterno; • Raggiungere il prima possibile un luogo chiuso; • Portare al riparo le persone più vicine fisicamente, con particolare riguardo a bambini e soggetti fragili, e i propri animali domestici; • Non andare a prendere i bambini, se sono a scuola, salvo diversa indicazione da parte dell'istituto scolastico o dell'Autorità: sono già in un riparo sicuro. <p><u>Se ci si trova in luogo chiuso:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • È possibile consumare acqua potabile e alimenti presenti nella propria abitazione salvo diversa indicazione • Da parte delle Autorità; • Non mangiare alimenti esposti all'aria aperta, in particolare prodotti di orti o giardini; • Non lasciare la propria abitazione o il luogo di lavoro; • Chiudere porte e finestre; • Spegnerne gli impianti di aria condizionata e i sistemi di presa d'aria esterna; • Chiudere i camini, se possibile; • Spostarsi in un locale seminterrato o interrato, se possibile; • Usare il telefono o il cellulare solo in caso di stretta necessità; • Se si deve necessariamente uscire, non lasciare parti del corpo scoperte e indossare

NUCLEARE	
QUANDO	COSA FARE
	<p>mascherina, berretto e guanti.</p> <p><u>Se si rientra nella propria abitazione o altro edificio dopo essere stati all'aperto:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Togliere i vestiti e le scarpe; • Mettere gli abiti dismessi in un sacchetto di plastica e chiuderlo bene; • Porre il sacchetto fuori dalla portata di persone e animali o in una stanza separata, per evitare la contaminazione radioattiva dell'abitazione; • Fare una doccia e lavare il corpo con acqua e sapone, in particolare parti esposte come capelli e mani; • Se non è possibile fare una doccia, lavare comunque con acqua e sapone occhi, orecchie e bocca nel giro di alcuni minuti dal contatto. Un semplice getto d'acqua sul corpo non è sufficiente; • Fare attenzione a non irritare o ferire la pelle lavandosi; • Indossare vestiti puliti. <p><u>Misure sanitarie di protezione (iodoprofilassi)</u></p> <p>In caso di rilascio di iodio radioattivo nell'atmosfera, le Autorità per la salute pubblica possono attivare la distribuzione di compresse di ioduro di potassio (iodoprofilassi) alla popolazione maggiormente a rischio con l'obiettivo di proteggere la tiroide dall'assorbimento di iodio radioattivo.</p> <p>La somministrazione di iodio è presa in considerazione solo nel caso di incidenti gravi a impianti nucleari vicini al confine italiano e solo per alcune fasce di età e specifici gruppi della popolazione. Diversamente, l'assunzione di ioduro di potassio può essere inutile e dannosa.</p> <p>I cittadini non devono acquistare, preventivamente, le compresse di ioduro di potassio la cui vendita è tra l'altro regolamentata.</p> <p>Lo ioduro di potassio deve essere assunto da:</p> <ul style="list-style-type: none"> • neonati/bambini; • adolescenti; • popolazione tra i 18 e 40 anni; • donne incinte o che allattano. <p>Gli adulti con più di 40 anni, in base ai dati attualmente disponibili, traggono minore beneficio dall'assunzione di iodio stabile.</p> <p>La distribuzione delle pasticche di ioduro di potassio sarà attivata sulla base dei criteri stabiliti dal Piano nazionale per la gestione delle emergenze radiologiche e nucleari; pertanto, si raccomanda di seguire le indicazioni delle Autorità che gestiscono l'emergenza attraverso i canali ufficiali di informazione.</p> <p><u>Misure di restrizione alimentare</u></p> <p>Nelle aree in cui si attuano il riparo al chiuso e la iodoprofilassi sarà disposto il divieto cautelativo di consumo, produzione e commercializzazione di alimenti di uso locale, così come le misure per la protezione del patrimonio zootecnico. La popolazione dovrà informarsi sulle indicazioni date sul consumo degli alimenti, che possono riguardare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • il consumo esclusivo di alimenti confezionati, protetti dalla radioattività, la cui filiera agroalimentare è tracciabile; • il divieto di consumare prodotti provenienti dagli orti locali o verdure fresche; • il divieto di consumo del latte; • le restrizioni, previste da ordinanze o avvisi comunali, sul consumo d'acqua potabile che di solito si beve in casa. <p><i>Azioni da adottare a lungo termine dopo il passaggio della nube</i></p> <p><u>Misure sul consumo di alimenti</u></p> <p>La radioattività rilasciata a seguito di un incidente nucleare si sposta nell'ambiente – non è circoscrivibile a territori limitati e non può essere contenuta entro aree determinate – e in parte si deposita a terra, soprattutto in caso di pioggia, causando la contaminazione del suolo. La radioattività presente nel terreno viene assorbita dalle piante attraverso foglie e radici ed entra</p>

NUCLEARE

QUANDO	COSA FARE
	<p>così nella catena alimentare provocando un'esposizione da ingestione. Il consumo di cibo contaminato può determinare un aumento dell'esposizione alle radiazioni, con conseguenti rischi per la salute.</p> <p>Per questo motivo nelle aree più contaminate, individuate attraverso le attività di monitoraggio, sono previste contromisure alimentari.</p> <p>Le Autorità che gestiscono l'emergenza – anche attraverso le proprie reti di monitoraggio e i propri laboratori per il campionamento e l'analisi di matrici ambientali e alimentari – esaminano i prodotti agricoli e le derrate per l'alimentazione umana e animale per verificarne l'eventuale contaminazione.</p> <p>È quindi importante seguire le indicazioni fornite dalle Autorità competenti e attenersi alle eventuali misure restrittive sul consumo di cibi e bevande.</p> <p>Le Autorità possono, inoltre, prevedere il blocco delle importazioni di generi alimentari dal Paese colpito dall'emergenza.</p> <p>La popolazione dovrà informarsi sulle indicazioni che vengono date sul consumo degli alimenti, e che possono riguardare:</p> <ul style="list-style-type: none"> • il consumo esclusivo di alimenti confezionati, protetti dalla radioattività, la cui filiera è tracciabile; • il divieto di consumare prodotti provenienti da orti locali o verdure fresche; • il divieto di consumo del latte; • le restrizioni, previste da ordinanze o avvisi comunali, sul consumo d'acqua potabile che di solito si beve • in casa; • il ritiro dal commercio e il divieto della vendita di prodotti. <p>Sulla base del monitoraggio le Autorità possono fornire alla popolazione indicazioni che possono variare nel tempo con l'evolversi dello scenario e dei territori interessati. Si raccomanda di seguire sempre le indicazioni fornite dalle Autorità anche nella fase di rientro alla normalità, che prevede la valutazione del livello di contaminazione e l'avvio delle azioni di bonifica dei territori contaminati.</p> <p>Saranno le Autorità a fornire indicazioni sulla possibilità di interrompere le misure e sul termine dell'emergenza.</p>