



COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA

## *PIANO COMUNALE DI PROTEZIONE CIVILE*



### *GUIDA SEMPLIFICATA PER I CITTADINI E LA FAMIGLIA*



## LA PROTEZIONE CIVILE SIAMO TUTTI NOI

*Se sei consapevole dei possibili rischi presenti sul territorio dove vivi, se sai come e dove informarti, se sai come organizzarti per affrontare eventuali momenti di crisi, tu vivi molto più sicuro e la Protezione Civile può funzionare al meglio delle sue capacità.*

*Questo vademecum vuole aiutare ogni cittadino, ogni componente del nucleo familiare a svolgere al meglio il proprio ruolo di Protezione Civile.*

*Leggilo attentamente: fornisce suggerimenti e risposte, ti spiega cosa e come fare e, soprattutto, quali sono i comportamenti pericolosi e quelli corretti per te e per chi ti sta vicino.*

### *Protezione Civile e nuclei familiari*

*La nostra struttura, per essere efficiente ed efficace negli interventi, ha bisogno principalmente di due condizioni:*

- essere credibile, godere della fiducia di tutti i cittadini;*
- ogni nucleo familiare deve sentirsi partecipe del sistema e non utente passivo.*

*Il modo più "civile", più utile per affrontare con serenità e consapevolezza i temi che riguardano la sicurezza di tutti, è trasformare il tuo nucleo familiare in un soggetto attivo della Protezione Civile.*

*Non è né difficile né troppo impegnativo!*

*Come? Costruendo insieme a tutti i componenti del tuo nucleo familiare il "**Piano familiare di Protezione Civile**" che prevede cinque capitoli fondamentali:*

- 1** Conoscere i rischi
- 2** Sapersi informare
- 3** Organizzarsi in famiglia
- 4** saper chiedere aiuto
- 5** emergenza e disabilità



COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA



Il meccanismo di una **frana** si può spiegare così: il materiale che costituisce un pendio, una scarpata o una parete rocciosa è attirato verso il basso dalla forza di gravità e rimane in quella posizione finché fattori come la natura del terreno o della roccia, la forma o il profilo del pendio e la quantità d'acqua presente lo mantengono in equilibrio. Basti pensare ad un castello di sabbia: se non si mette un po' d'acqua a tenere compatti i granelli, esso non starà mai in piedi, ma se ne mettiamo troppa crolla! Così avviene lungo i pendii: hanno bisogno di una giusta quantità d'acqua per non franare. Le cause che predispongono e determinano questi processi di destabilizzazione del versante sono molteplici, complesse e spesso combinate tra loro. Oltre alla quantità d'acqua, oppure di neve caduta, anche il disboscamento e gli incendi sono causa di frane: nei pendii boscati, infatti, le radici degli alberi consolidano il terreno e assorbono l'acqua in eccesso. L'azione dell'uomo sul territorio ha provocato e potrebbe provocare ancora in futuro eventi franosi. Ad esempio, scavando ai piedi di un pendio o a mezza costa per costruire edifici o strade si può causare un cedimento del terreno. I territori alpini ed appenninici del Paese, ma anche quelli costieri, sono generalmente esposti a rischio di movimenti franosi, a causa della natura delle rocce e della pendenza, che possono conferire al versante una certa instabilità detta energia di rilievo. Inoltre le caratteristiche climatiche, la distribuzione annuale delle precipitazioni e l'intensa trasformazione dei territori operata dalle attività umane spesso senza criterio e rispetto dell'ambiente (costruzione di strade, piste da sci, nuovi insediamenti abitativi, ecc.) contribuiscono ad aumentare



## CHE COSA FARE SE SEI COINVOLTO IN UNA FRANA?

### Se ti trovi all'interno di un edificio



**NON PRECIPITARTI FUORI, RIMANI DOVE SEI** → Rimanendo all'interno dell'edificio sei più protetto che non all'aperto

### Se ti trovi in luogo aperto



**ALLONTANATI DAGLI EDIFICI, DAGLI ALBERI, DAI LAMPIONI E DALLE LINEE ELETTRICHE O TELEFONICHE** → Cadendo potrebbero ferirti



**RIPARATI SOTTO UN TAVOLO, SOTTO L'ARCHITRAVE O VICINO AI MURI PORTANTI** → Possono proteggerti da eventuali crolli



**NON PERCORRERE UNA STRADA DOVE È APPENA CADUTA UNA FRANA** → Si tratta di materiale instabile che potrebbe rimettersi in movimento



**ALLONTANATI DA FINESTRE, PORTE CON VETRI E ARMADI** → Cadendo potrebbero ferirti



**NON AVVENTURARTI SUL CORPO DELLA FRANA** → I materiali franati, anche se appaiono stabili, possono nascondere pericolose cavità sottostanti



**NON UTILIZZARE GLI ASCENSORI** → Potrebbero rimanere bloccati ed impedirti di uscire



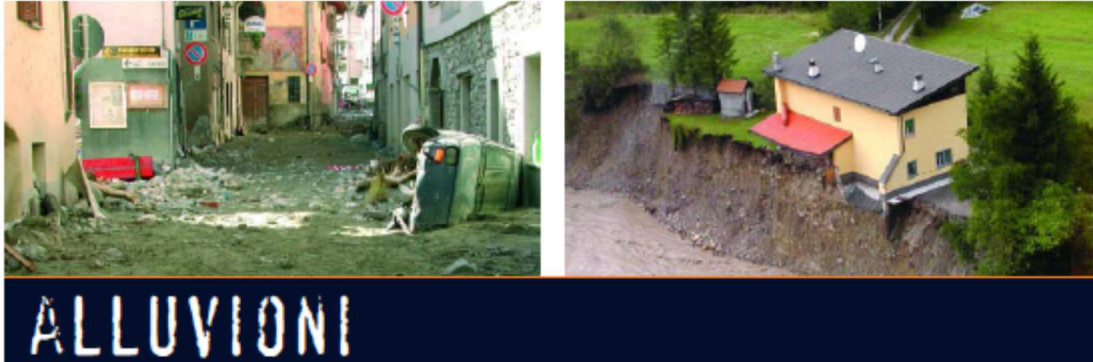
**NON ENTRARE NELLE ABITAZIONI COINVOLTE PRIMA DI UN'ACCURATA VALUTAZIONE DA PARTE DEGLI ESPERTI** → Potrebbero aver subito lesioni strutturali e risultare pericolanti







COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA



Il bacino idrografico è l'area di territorio delimitato da rilievi che assumono il nome e la funzione di "spartiacque", dividendo l'acqua piovana tra bacini diversi. La pioggia che cade all'interno di un bacino idrografico in parte sarà trattenuta dal terreno e dalla vegetazione, in parte si infiltrerà alimentando le falde sotterranee, in parte raggiungerà il corso d'acqua che scorre nel bacino. Ogni bacino idrografico ha una sua specifica capacità di regimazione idrica; se le precipitazioni sono molto intense o molto prolungate, la quantità d'acqua che raggiunge il corso d'acqua può crescere in modo significativo. Il fiume si ingrossa, fino a raggiungere il livello cosiddetto "di piena". Se, in queste condizioni, il fiume incontra un restringimento dell'alveo, a volte causato anche solo dall'occlusione delle luci di un ponte causata dall'accumulo di alberi e altri materiali trasportati dalla corrente, oppure provoca il cedimento di un argine, anche in un solo punto, o incontra alla fine della corsa una mareggiata alla foce, l'altezza dell'acqua supererà quella degli argini e le acque cominceranno a fuoriuscire, allagando il territorio circostante, le campagne ed i centri abitati. L'allagamento non è l'unico danno collegato ad una situazione alluvionale: se l'acqua erode il terreno su cui scorre, trasporterà a valle anche terra, rocce ed alberi, dando origine alle cosiddette "lave torrentizie"; lungo il percorso l'acqua può erodere le sponde e scalzare al piede interi pendii, causandone il franamento, o provocare il crollo di edifici costruiti lungo le sponde, o travolgere infrastrutture, ponti, strade ed ogni cosa non ancorata al terreno, dalle auto agli autobus, dai camion alle persone. L'alluvione può essere molto pericolosa, ma costituisce una minaccia mortale solo per quanti non la conoscono e non adottano comportamenti di grande prudenza.



## DURANTE L'ALLUVIONE

### Se sei in casa



**SE DEVI ABBANDONARE LA CASA, CHIUDI IL RUBINETTO DEL GAS E STACCA IL CONTATORE DELLA CORRENTE ELETTRICA** → Tali impianti potrebbero danneggiarsi durante l'evento calamitoso

### Se sei per strada



**NON AVVENTURARTI MAI, PER NESSUN MOTIVO, SU PONTI O IN PROSSIMITÀ DI FIUMI, TORRENTI, PENDII, ECC.** → L'onda di piena potrebbe investirti



**RICORDATI DI TENERE CON TE I DOCUMENTI PERSONALI ED I MEDICINALI ABITUALI** → Ti possono essere indispensabili se casa tua risultasse irraggiungibile per parecchio tempo



**SEGUI CON ATTENZIONE LA SEGNALETICA STRADALE ED OGNI ALTRA INFORMAZIONE CHE LE AUTORITÀ HANNO PREDISPOSTO** → In questo modo eviti di recarti in luoghi pericolosi



**INDOSSA ABITI E CALZATURE CHE TI PROTEGGANO DALL'ACQUA** → È importante mantenere il corpo caldo e asciutto



**SE SEI IN MACCHINA EVITA DI INTASARE LE STRADE** → Sono necessarie per la viabilità dei mezzi di soccorso



**SE NON PUOI ABBANDONARE LA CASA SALI AI PIANI SUPERIORI E ATTENDI L'ARRIVO DEI SOCCORSI** → Eviterai di essere travolto dalle acque



**NON PERCORRERE STRADE INONDATE E SOTTOPASSAGGI** → La profondità e la velocità dell'acqua potrebbero essere maggiori di quanto non sembra e il livello dell'acqua potrebbe bloccare il tuo automezzo



**NON USARE IL TELEFONO SE NON PER CASI DI EFFETTIVA NECESSITÀ** → In questo modo eviti sovraccarichi delle linee telefoniche, necessarie per l'organizzazione dei soccorsi



**PRESTA ATTENZIONE ALLE INDICAZIONI FORNITE DALLE AUTORITÀ** → Esse gestiscono l'emergenza e coordinano i soccorsi



COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA



**NON UTILIZZARE L'ACQUA FINCHÉ NON VIENE DICHIARATA NUOVAMENTE POTABILE E NON CONSUMARE ALIMENTI ESPOSTI ALL'INONDAZIONE** → Potrebbero contenere agenti patogeni o essere contaminati



**NON UTILIZZARE APPARECCHIATURE ELETTRICHE PRIMA DI UNA VERIFICA DA PARTE DI UN TECNICO** → Gli eventuali danni subiti potrebbero provocare un cortocircuito



**PULISCI E DISINFETTA LE SUPERFICI ESPOSTE ALL'ACQUA D'INONDAZIONE** → Potrebbero presentare sostanze nocive o agenti patogeni







COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA



Gli utenti delle varie modalità di trasporto (stradale, ferroviario, aereo, vie d'acqua, intermodale) possono essere esposti a pericoli o a gravi situazioni di disagio determinati sia da eventi connessi con le attività di trasporto stesse (incidenti, blocchi prolungati e congestioni del traffico, ecc.) sia da eventi meteorologici particolarmente avversi (neve, nebbia, precipitazioni intense, ecc.). Allo stato attuale, in Italia, merci e passeggeri viaggiano prevalentemente su strada. In particolare, negli ultimi trenta anni, il traffico di automobili e di autocarri su strada è più che triplicato e la tendenza per l'immediato futuro è di ulteriore crescita.

### *Viaggiare informati*

È buona regola che gli utenti della strada provvedano a informarsi circa le condizioni atmosferiche e/o quelle della strada e del traffico sia prima di intraprendere un viaggio sia nel corso del viaggio stesso.

A tal fine, è consigliabile sintonizzarsi sulle frequenze radio che trasmettono notizie e aggiornamenti: ISORADIO, sulla rete di pertinenza di Autostrade per l'Italia, sui canali RAI che trasmettono il notiziario "Onda verde", sulle radio locali. Quasi tutti i gestori autostradali rendono disponibili sui propri siti internet notizie sulle condizioni di traffico, in tempo reale, consentendo in qualche caso anche l'accesso a webcam disposte lungo il tracciato stradale; alcuni gestori hanno numeri verdi a disposizione. Altra importante fonte di informazione è rappresentata dalle Sale operative compartimentali della Polizia Stradale e dai Centri Operativi Autostradali, condotti dalla Polstrada insieme con i gestori stradali.





## VIABILITA'

### IN CASO DI AVVERSE CONDIZIONI METEOROLOGICHE

(neve, ghiaccio, vento, nebbia, precipitazioni intense, ecc.)



**IL CODICE DELLA STRADA È UN INSIEME DI NORME CHE HANNO PER OBIETTIVO LA TUA SICUREZZA** → Indicano i comportamenti di prudenza e buon senso necessari per viaggiare sicuri



**VERIFICA DI POTER CONTARE SU UNA QUANTITÀ DI CARBURANTE ADEGUATA A FRONTEGGIARE EVENTUALI SOSTE PROLUNGATE** → Senza carburante aumenteresti pericolosamente la situazione di disagio



**CON FORTI PIOGGE, NEVICATE, NEBBIA, LA VIABILITÀ PUÒ PEGGIORARE FINO A DIVENTARE PESSIMA** → Ricordati che hai per obiettivo di arrivare alla meta senza danni per te e per gli altri



**SE CON TE VIAGGIANO BAMBINI, ANZIANI O AMMALATI, PORTATI CIÒ CHE PUÒ SERVIRE PER RENDERE MENO DISAGEVOLE LO STARE IN CODA** → Perché hai a bordo passeggeri con esigenze particolari



**INFORMATI PREVENTIVAMENTE SULLE CONDIZIONI METEO E SULLE SITUAZIONI DI TRAFFICO ASCOLTANDO LA RADIO** → Le condizioni della viabilità cambiano continuamente



**PROCURATI I NUMERI UTILI PER LA RICHIESTA DI INFORMAZIONI E/O DI SOCCORSO** → Può capitare di avere immediato bisogno di aiuto



**SE NON STRETTAMENTE NECESSARIO, RIMANDA LA PARTENZA FINO AL MIGLIORAMENTO DELLE EVENTUALI SITUAZIONI CRITICHE IN ATTO** → È meglio non rischiare inutilmente



**PRESTA MOLTA ATTENZIONE ALLA CORRETTA COLLOCAZIONE DEI BAMBINI E ASSICURATI CHE ABBIANO LE CINTURE DI SICUREZZA ALLACCIATE** → La loro sicurezza dipende da queste tue attenzioni



**IN PRESENZA DI FORTI NEVICATE NON USARE L'AUTO SE NON HAI MONTATO LE CATENE O I PNEUMATICI DA NEVE** → Il rischio di perdere il controllo del mezzo diventa altissimo



**TIENI GLI ANIMALI CHE TRASPORTI NEGLI SPAZI PREDISPOSTI** → In caso di frenata o incidente la loro reazione è imprevedibile e quindi molto pericolosa



COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA

## CRISI IDRICA

Una situazione di emergenza idrica si verifica quando la richiesta di acqua da parte dei cittadini è superiore alla disponibilità: in questo caso la domanda di acqua degli utenti non può essere soddisfatta. Le cause possono essere naturali, come ad esempio un prolungato periodo di scarse precipitazioni, o attribuibili ad attività umane, come l'inquinamento di sorgenti o pozzi, oppure accidentali, come la rottura di una tubazione. Al fine di agire in modo tempestivo al manifestarsi di una crisi idrica, la Protezione Civile, in collaborazione con tutti gli enti che ordinariamente gestiscono le risorse idriche, effettua un monitoraggio periodico della disponibilità di acqua. Nel caso si verifichi una carenza, che non consente di soddisfare le richieste per i vari usi (civile, agricolo, industriale), la Protezione Civile interviene insieme agli Enti e alle Amministrazioni interessate, per definire ed attuare le misure necessarie a fronteggiare le situazioni critiche ed evitare ulteriori conseguenze negative, quali ad esempio possibili "black out" nel settore energetico. In particolare, quando si verifica un'emergenza idrica per uso potabile, il gestore dell'acquedotto attua un piano di emergenza che può prevedere un incremento della risorsa attraverso la distribuzione di acqua imbustata o con autobotti e contemporaneamente una riduzione dei consumi attraverso il razionamento della risorsa ed il risparmio idrico. La quantità individuale giornaliera da assicurare in caso di emergenza acuta è stimata pari a non più di 50 litri d'acqua potabile. Nella maggior parte del territorio italiano l'acqua potabile è, in condizioni normali, un bene a disposizione di tutti senza particolari vincoli al consumo. L'acqua, però, è una risorsa limitata. È bene perciò che le famiglie apprendano ad utilizzarla in modo equilibrato, evitando gli sprechi, preparandosi anche ad affrontare situazioni possibili di crisi idrica temporanee, per ridurre al minimo eventuali disagi e problemi igienico-sanitari.





## COSA FARE...

### per risparmiare in assoluto l'acqua



**SE IL CONTATORE GIRA CON I RUBINETTI CHIUSI, SI È VERIFICATA UNA PERDITA NELL'IMPIANTO IDRICO** → In tal caso contatta un tecnico specializzato

### per il suo uso durante una crisi idrica



**SE SONO PREVISTE LIMITAZIONI D'USO, IMPIEGA L'ACQUA SOLO PER SCOPI ESSENZIALI** → Evita per esempio di innaffiare il giardino o lavare l'auto



**USA SEMPRE LA LAVATRICE E LA LAVASTOVIGLIE A PIENO CARICO** → Si risparmia acqua ed energia



**PRIMA DELLA SOSPENSIONE DELL'EROGAZIONE, FA' UNA SCORTA MINIMA DI ACQUA PER BAGNO E CUCINA** → È essenziale per affrontare il periodo di sospensione



**UTILIZZA I SERBATOI A DUE PORTATE NEI SERVIZI IGIENICI** → Si risparmia fino al 60% di acqua rispetto ai serbatoi ad una portata



**SPEGNI LO SCALDABAGNO ELETTRICO** → Riattivalo solo dopo che è tornata l'erogazione per evitare danni alle resistenze di riscaldamento



**QUANDO VAI IN FERIE O TI ASSENTI PER LUNGI PERIODI DA CASA** → Chiudi il rubinetto centrale dell'acqua



**PRIMA DI BERE L'ACQUA, CONTROLLA L'ODORE ED IL COLORE** → Se questi aspetti non ti sembrano normali, sterilizza o fai bollire l'acqua



**INNAFFIA LE PIANTE AL MATTINO O AL TRAMONTO** → Ridurrai la quantità d'acqua evaporata a causa del riscaldamento del Sole



**CHIUDI BENE I RUBINETTI QUANDO MANCA L'ACQUA** → Sia per evitare eventuali sprechi che per impedire allagamenti quando ricomincia l'erogazione





## ONDATE DI CALORE

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha evidenziato che le variazioni del clima, in particolare quelle legate all'aumento della temperatura del pianeta, possono avere gravi effetti sulla salute di quella parte della popolazione definita a rischio a causa dell'età, di particolari e delicate condizioni di salute e delle condizioni socio-economiche, culturali ed ambientali.

Durante i periodi estivi si possono verificare condizioni meteorologiche a rischio per la salute, denominate ondate di calore, in particolare avvertibili nelle grandi aree urbane. Le ondate di calore sono caratterizzate da alte temperature, al di sopra dei valori usuali, che possono durare giorni o settimane a elevati livelli di umidità. Durante le ondate di calore è stato osservato che le popolazioni urbane non vengono colpite in maniera omogenea: della popolazione anziana sono a maggior rischio le persone con alcune malattie croniche e quelle che vivono in condizioni di isolamento sociale o sono residenti in aree di basso livello socio-economico. L'invecchiamento della popolazione ed il progressivo aumento degli anziani che vivono soli e spesso in isolamento sociale fanno aumentare il numero delle persone a rischio.

### *Un piano nazionale per prevenire gli effetti delle ondate di calore sulla nostra salute*

A partire dall'estate 2004 il Dipartimento della Protezione Civile ha attivato nelle maggiori aree urbane il "Sistema nazionale di allarme per la prevenzione degli effetti del caldo sulla salute". Le ondate di calore e le loro conseguenze sulla salute possono, infatti, essere previste in anticipo: il potenziamento di specifiche misure di prevenzione, mirate ai gruppi più vulnerabili, può ridurre gli effetti sulla salute della popolazione.

Durante il periodo estivo, in tutte le principali città italiane, viene emesso giornalmente un bollettino con un livello di rischio graduato che prevede il verificarsi di condizioni dannose per la salute per il giorno stesso e per i due giorni successivi.

Il bollettino viene inviato ai diversi centri operativi locali che hanno il compito di coordinare gli interventi di prevenzione mirati in particolare ai sottogruppi di popolazione a maggior rischio (anziani, malati cronici), attivando le strutture e il personale dei servizi sociali e sanitari.



## COSA FARE...

### durante un'ondata di calore



**EVITA SE POSSIBILE L'ESPOSIZIONE ALL'ARIA APERTA NELLA FASCIA ORARIA TRA LE 12 E LE 18** → Sono le ore più calde della giornata



**EVITA BEVANDE ALCOLICHE, CONSUMA PASTI LEGGERI, MANGIA FRUTTA E VERDURE FRESCHE** → Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore all'interno del tuo corpo



**FA' BAGNI E DOCCE D'ACQUA FREDDA** → Per ridurre la temperatura corporea



**INDOSSA VESTITI LEGGERI E COMODI IN FIBRE NATURALI** → Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, e quindi la dispersione di calore



**PROVEDI A SCHERMARE I VETRI DELLE FINESTRE CON STRUTTURE COME PERSIANE, VENEZIANE O ALMENO TENDE** → Per evitare il riscaldamento eccessivo dell'ambiente



**ACCERTATI DELLE CONDIZIONI DI SALUTE E OFFRI AIUTO A PARENTI, VICINI ED AMICI CHE VIVONO SOLI** → Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole



**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



**SOGGIORNA ANCHE SOLO PER ALCUNE ORE IN LUOGHI CLIMATIZZATI** → Per ridurre l'esposizione alle alte temperature



## **INCENDIO BOSCHIVO**

Un incendio boschivo può essere definito “un fuoco che tende ad espandersi su aree boscate, cespugliate oppure su terreni coltivati o incolti e pascoli limitrofi a dette aree”.

Perché un incendio si possa sviluppare sono necessari i tre elementi che costituiscono il cosiddetto “triangolo del fuoco”: il combustibile (erba secca, foglie, legno), il comburente (l'ossigeno) e il calore (necessario per portare il combustibile alla temperatura di accensione).

Particolari condizioni atmosferiche (es. giornate particolarmente calde e ventose in un periodo di scarse precipitazioni) possono favorire il rapido propagarsi dell'incendio.

Le cause di incendio possono essere:

**NATURALI**, come ad esempio i fulmini. Sono le meno frequenti in assoluto.

**DI ORIGINE ANTROPICA**, cioè imputabili ad attività umane. Possono essere:

> **accidentali**, come ad esempio un corto circuito, surriscaldamento di motori, scintille derivate da strumenti da lavoro, ecc;

> **colpose**, come alcune pratiche agricole e pastorali, comportamenti irresponsabili nelle aree turistiche, lancio incauto di materiale acceso (fiammiferi, sigarette, ecc);

> **dolose**, quando il fuoco è appiccato volontariamente dall'uomo per le motivazioni più disparate (vendetta, dispetto, protesta, speculazione edilizia) al fine di provocare danni.

Sono queste purtroppo le cause più frequenti di incendio dei boschi.





COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA

**COME COMPORTARSI...**

**per evitare un incendio boschivo**



**NON GETTARE MOZZICONI DI SIGARETTA O FIAMMIFERI ANCORA ACCESI** → Possono incendiare l'erba secca delle scarpate lungo strade, ferrovie, ecc.



**È PROIBITO E PERICOLOSO ACCENDERE IL FUOCO NEL BOSCO** → Usa solo le aree attrezzate. Non abbandonare mai il fuoco e prima di andarcene accertati che sia completamente spento



**SE DEVI PARCHEGGIARE LA AUTO ACCERTATI CHE LA MARMITTA NON SIA A CONTATTO CON L'ERBA SECCA** → La marmitta caldissima incendiarebbe facilmente l'erba secca



**NON ABBANDONARE I RIFIUTI NEI BOSCHI E NELLE DISCARICHE ABUSIVE** → Possono rappresentare un pericoloso combustibile



**NON BRUCIARE, SENZA LE DOVUTE MISURE DI SICUREZZA, LE STOPPIE, LA PAGLIA E ALTRI RESIDUI AGRICOLI** → In pochi minuti potrebbe sfuggirti il controllo del fuoco

**quando l'incendio è in corso**



**TELEFONA SUBITO AL 1515 PER DARE L'ALLARME SE AVVISTI DELLE FIAMME O ANCHE SOLO DEL FUMO** → 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 SOSTARE 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 ed 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. MA RICORDA: SE NON HAI ALTRA SCELTA!!!



**L'INCENDIO NON È UNO SPETTACOLO, NON SOSTARE LUNGO LE STRADE** → Intralceresti i soccorsi e le comunicazioni necessarie per gestire l'emergenza



## **INCENDIO DOMESTICO**

### **Come prevenire un incendio?**

È necessario mettere in pratica alcuni piccoli accorgimenti che possono essere così riassunti:

- > non fumare, se lo fai non fumare a letto; > non lasciare incustodite pentole su fornelli accesi e tenere lontano il materiale combustibile; > prevedere un controllo periodico da parte di un tecnico qualificato dell'impianto di riscaldamento, della canna fumaria e della cucina;
- > non tenere fiammiferi e accendini alla portata di bambini; > non tenere liquidi infiammabili vicino a fonti di calore;
- > non impiegare apparecchi a gas o a fiamma libera (compresi i caminetti) in locali privi di aerazione adeguata.

### **Come intervenire in caso d'incendio?**

Per affrontare un principio d'incendio è sufficiente mettere in pratica alcuni semplici consigli:

- > se prende fuoco una pentola, per spegnerla basterà appoggiarci sopra un coperchio, in modo da soffocare le fiamme;
- > se i vestiti indossati prendono fuoco non si deve correre (l'aria alimenta il fuoco!), bisogna cercare di spogliarsi o cercare di soffocare le fiamme rotolandosi per terra o coprendosi con una coperta;
- > se prende fuoco un apparecchio elettrico o una parte dell'impianto elettrico prima di tentare di spegnerlo bisogna staccare la corrente.

Ricorda di non utilizzare l'acqua per spegnere un incendio di origine elettrica: potresti prendere una forte scossa! L'acqua non si deve usare nemmeno per spegnere incendi che interessano petrolio o benzina, perché tali sostanze galleggiano sull'acqua e possono diffondere l'incendio in altri luoghi.



COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA

COME COMPORTARSI DURANTE UN INCENDIO DOMESTICO



**SE POSSIBILE CERCA DI USCIRE O PORTATI IN UN LUOGO SICURO** → In questo modo eviterai di respirare fumo e di rimanere coinvolto nell'incendio



**SE AVVERTI UN MALESSERE, CONTATTA IMMEDIATAMENTE IL 118** → Puoi esserti intossicato respirando i fumi o altre sostanze presenti nell'ambiente



**SE IL FUMO È NELLA STANZA, FILTRA L'ARIA ATTRAVERSO UN PANNO, MEGLIO SE BAGNATO, E SDRAIATI SUL PAVIMENTO** → A livello del pavimento l'aria è più respirabile



**PRENDITI CURA DELLE PERSONE NON AUTOSUFFICIENTI E, SE PUOI, AIUTALE A METTERSI AL SICURO** → Potrebbero non rendersi conto del pericolo



**SE IL FUOCO È FUORI DALLA PORTA CERCA DI SIGILLARE, CON STRACCI POSSIBILMENTE BAGNATI, OGNI FESSURA** → Eviti di far entrare il fumo e permetti alla porta di contenere l'incendio



**ACCEDIAI LOCALI INTERESSATI DALL'INCENDIO SOLAMENTE DOPO CHE QUESTI SONO STATI RAFFREDDATI E VENTILATI** → È indispensabile un'abbondante ventilazione per almeno alcune ore



**SE ABITI IN UN CONDOMINIO RICORDA CHE IN CASO D'INCENDIO NON DEVI MAI USARE L'ASCENSORE** → L'ascensore potrebbe rimanere bloccato ed intrappolarti al suo interno



**PRIMA DI RIENTRARE NELL'APPARTAMENTO CONSULTATI CON I VIGILI DEL FUOCO** → Potrebbero esserci ancora situazioni di potenziale pericolo



**IN LUOGHI AFFOLLATI DIRIGITI VERSO LE USCITE DI SICUREZZA PIÙ VICINE, SENZA SPINGERE O GRIDARE** → Le uscite sono realizzate per l'evacuazione rapida di tutte le persone!



**I PRODOTTI ALIMENTARI CHE SONO VENUTI IN CONTATTO CON CALORE O FUMO DA INCENDIO NON SONO PIÙ DA RITENERSI COMMESTIBILI** → Potrebbero essere stati alterati e contaminati





### *Che cos'è ?*

Il black out è una interruzione della fornitura di energia elettrica.

Può essere locale, se riguarda una porzione ristretta del territorio, oppure esteso, se interessa uno o più Comuni o aree anche molto più vaste, fino ad assumere portata regionale o addirittura nazionale, come si verificò il 23 settembre 2003.

Può essere provocato da interruzioni o sovraccarichi improvvisi della rete elettrica, dovuti a guasti alle centrali o alle linee.

### *Importante*

**Se avete un familiare che necessita di apparecchi elettromedicali salvavita, mantenete sempre in evidenza**

**il numero telefonico del servizio sanitario d'urgenza.**



COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA

## COME COMPORTARSI DURANTE UN BLACK OUT



**TIENI SEMPRE IN EFFICIENZA UNA TORCIA ELETTRICA ED UNA RADIO A PILE** → La torcia elettrica permette di muoversi mentre la radio serve a ottenere informazioni e aggiornamenti sull'emergenza in corso



**EVITA DI UTILIZZARE GLI ASCENSORI** → C'è il pericolo di rimanere bloccati all'interno



**FA' ATTENZIONE ALL'USO DI CANDELE E ALTRE FONTI DI ILLUMINAZIONE COME LAMPADE A GAS, A PETROLIO, ECC.** → La fiamma libera a contatto con materiali infiammabili può dare origine ad un incendio



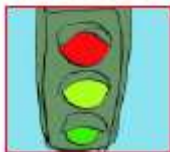
**SE RIMANI BLOCCATO, EVITA DI USCIRE A TUTTI I COSTI DALL'ASCENSORE** → Le cabine degli ascensori non sono a tenuta stagna, e quindi non manca l'aria



**EVITA DI APRIRE INUTILMENTE CONGELATORI E FRIGORIFERI** → Gli alimenti contenuti possono alterarsi e divenire pericolosi per la salute



**EVITA DI USARE IL TELEFONO SE NON PER EMERGENZA** → È bene evitare di sovraccaricare le linee telefoniche quando sono utili ai soccorsi



**SE SEI PER STRADA, PRESTA ATTENZIONE AGLI INCROCI SEMAFORICI** → In caso di semaforo spento alcuni automobilisti effettuano manovre scorrette o impreviste



**AL RITORNO DELLA CORRENTE, NON RIATTIVARE TUTTI ASSIEME GLI APPARECCHI ELETTRICI DI CASA** → Per non sovraccaricare la linea elettrica



## EPIDEMIA/PANDEMIA INFLUENZALE

L'influenza è una malattia respiratoria acuta dovuta all'infezione da virus influenzali, che si manifesta prevalentemente nel periodo invernale. Costituisce un rilevante problema di sanità pubblica a causa della sua ubiquità e contagiosità, per l'esistenza di serbatoi animali e per le possibili complicanze.

Il virus responsabile dell'influenza penetra nell'organismo attraverso l'apparato respiratorio ed è altamente contagioso. Si verificano nel nostro Paese epidemie di influenza che causano, mediamente, 5 milioni di malati.

Una peculiarità dei virus influenzali è la marcata tendenza a variare in modo tale da poter aggirare la barriera protettiva costituita dalle difese immunitarie presenti nella popolazione. Questo comporta che le difese messe a punto contro il virus dell'influenza che circola nel corso di una determinata stagione possono non essere più efficaci per il virus che circola nel corso dell'anno successivo. Per questo motivo la composizione del vaccino contro l'influenza deve essere aggiornata tutti gli anni e la sorveglianza del sistema sanitario è fondamentale per preparare il vaccino adatto alla stagione successiva.

### *Pandemia*

Per pandemia di influenza si intende la diffusione di un nuovo virus influenzale tra la popolazione di tutto il mondo. Trattandosi di un virus nuovo esso può diffondersi rapidamente, poiché nessuno ha ancora sviluppato specifiche difese immunitarie. Le pandemie si sviluppano ad intervalli di tempo imprevedibili. Nel secolo scorso pandemie si sono verificate nel 1918 (Spagnola), nel 1957 (Asiatica) e nel 1968 (Hong Kong). In caso di pandemia, le Autorità sanitarie informano puntualmente la popolazione tramite radio, televisione e giornali, indicando le misure da adottare per difendere la salute dei cittadini.





COMUNE DI NARCAO  
PROVINCIA SUD SARDEGNA

## COME COMPORTARSI IN CASO DI EPIDEMIA/PANDEMIA



**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



**SEGUI SCRUPolosAMENTE LE INDICAZIONI DELLE AUTORITÀ SANITARIE** → Perché in caso di pandemia potrebbero essere necessarie misure speciali per la tua sicurezza



**INFORMATI SE RIENTRI NELLE CATEGORIE A RISCHIO PER LE QUALI È CONSIGLIATA LA VACCINAZIONE** → Alcuni soggetti sono più vulnerabili di altri al virus



**SE PRESENTI I SINTOMI RIVOLGITI SUBITO AL MEDICO** → Una pronta diagnosi aiuta la tua guarigione e riduce il rischio di contagio per gli altri



**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



**PRATICA UNA CORRETTA IGIENE PERSONALE E DEGLI AMBIENTI DOMESTICI E DI VITA** → Per ridurre il rischio di contagio



**CONSULTA I SITI WEB E SEGUI I COMUNICATI UFFICIALI DELLE ISTITUZIONI** → Per essere aggiornato correttamente sulla situazione



**SE HAI UNA PERSONA MALATA IN CASA, EVITA LA CONDIVISIONE DI OGGETTI PERSONALI** → Per evitare il contagio



## 2 SAPERSI INFORMARE



Oltre a conoscere bene i rischi che possono interessare il territorio dove vivi, lavori o vai in vacanza, per organizzare un buon “Piano familiare di Protezione Civile” devi sapere come ottenere informazioni precise per essere aggiornato sulle eventuali situazioni di emergenza e sulle indicazioni utili da seguire nel corso di un evento calamitoso.

Vi sono almeno tre livelli informativi con i quali il tuo nucleo familiare deve prendere confidenza:

- 1 - le informazioni contenute nei Piani Comunali di Protezione Civile e in alcuni casi nei Piani Regionali;
- 2 - le comunicazioni relative all'attività di previsione e prevenzione della Protezione Civile;
- 3 - le informazioni indirizzate ai cittadini dalla Protezione Civile quando una emergenza è in atto.

### 1. Piani Comunali di Protezione Civile e altri documenti di pianificazione

Ogni Comune italiano è tenuto a redigere un Piano Comunale di Protezione Civile. Tra le molte informazioni contenute in questo documento, alcune interessano direttamente tutti i cittadini:

- le indicazioni relative alle zone sicure del territorio comunale da raggiungere in caso di emergenza;
- le procedure previste per l'eventuale evacuazione;



- i percorsi da seguire per mettersi in condizioni di sicurezza;
- i dispositivi predisposti dal Sindaco per i possibili scenari di emergenza relativi al territorio comunale.

## **2. Le comunicazioni sull'attività di previsione e prevenzione della Protezione Civile**

La rete dei Centri Funzionali nazionale e regionali provvede ad assicurare con continuità un servizio in grado di offrire alle autorità responsabili della Protezione Civile, ad ogni livello, tutti gli elementi disponibili per decidere cosa fare quando una emergenza diventa probabile.

Questo tipo di informazioni riguarda le condizioni meteorologiche e la probabilità che da queste possano generarsi situazioni di emergenza, ad esempio di tipo idrogeologico, le ondate di calore, il generarsi di condizioni particolarmente favorevoli agli incendi boschivi.

Nel caso in cui si prevedano situazioni critiche, queste informazioni vengono diffuse dai telegiornali e dai radiogiornali, ma puoi anche leggerle sui quotidiani, sui siti internet delle diverse strutture nazionali e regionali di Protezione Civile, o anche sui siti degli Istituti scientifici, che collaborano con il Servizio Nazionale ai vari livelli.

## **3. Notizie e informazioni sull'emergenza fornite dalla Protezione Civile**

Uno dei compiti essenziali della Protezione Civile è quello di informare i cittadini di ogni possibile emergenza e fornire indicazioni utili a gestire una situazione di crisi. Per farlo con efficacia, sia a livello nazionale sia ai livelli regionali e locali, i responsabili della Protezione Civile utilizzano di solito i "media" - agenzie di stampa, giornali, televisioni, radio - che costituiscono il normale canale informativo per la popolazione.

Quando l'emergenza è in corso, la Protezione Civile privilegia la comunicazione tramite radio e televisione, che rispetto alla stampa ha il pregio di consentire di seguire momento per momento l'evolversi della situazione fornendo indicazioni continuamente aggiornate. Per questo la Protezione Civile consiglia di tenere in casa almeno una radio, possibilmente a pile, che funziona anche se, a seguito di una qualsiasi calamità, l'energia elettrica viene a mancare. Puoi anche utilizzare la radio dell'automobile, anch'essa alimentata da fonte diversa dalla rete elettrica. Un altro mezzo, messo a disposizione dalla moderna tecnologia, che la Protezione Civile ha già sperimentato, è il messaggio inviato tramite SMS a tutti i possessori di telefoni cellulari presenti in un'area di crisi. In questo caso il telefonino, senza che sia minimamente violata la privacy dei destinatari, diventa uno strumento prezioso per far giungere a tutti informazioni che possono essere determinanti per favorire corrette scelte e decisioni di comportamento in situazioni potenzialmente delicate.

### **Un'ultima notazione può esserti utile:**

durante una emergenza, attorno ad una tragedia o ad una catastrofe, tutti sentono la necessità di analizzare, intervenire, formulare ipotesi, dare spiegazioni, ed è normale che i "media" rendano conto e diano spazio alle voci di tutti. Per non essere indotto in errore, scambiando l'opinione personale di un esperto con una direttiva o una indicazione ufficiale, è bene che ti abitui a distinguere e riconoscere coloro che parlano a nome della Protezione Civile, perché solo loro costituiscono l'unica fonte certa per le informazioni destinate a quanti sono interessati da un evento emergenziale. Essi hanno, nei tuoi confronti, precise responsabilità che altri non hanno.

## **ORGANIZZARSI IN FAMIGLIA**

È buona regola, evitando sempre inutili allarmismi, prepararsi all'emergenza, per poterla affrontare riducendo al minimo gli inevitabili disagi. Ciascuno di noi, quando va in vacanza, dedica un certo tempo a preparare i bagagli, a verificare di non aver dimenticato documenti e denaro, medicinali e altre cose che potrebbero servire durante il viaggio o il soggiorno. È bene che tutto il tuo nucleo familiare dedichi la stessa attenzione ad un minimo di preparativi per le situazioni di emergenza, che possono comportare una eventuale "partenza" da casa, certamente non desiderata ed attesa come una vacanza, ma anche molto più difficile da affrontare, soprattutto perché potrebbe essere necessario allontanarsi in tutta fretta e in qualche caso anche all'improvviso. Così pure è saggio e prudente organizzarsi per l'eventualità opposta, quella di dover restare in casa, senza uscire, per un periodo di tempo superiore al normale. Una buona organizzazione familiare per l'emergenza può sintetizzarsi in cinque punti:



### **1. Prepara un elenco di informazioni sui componenti del tuo nucleo familiare**

In emergenza può essere utilissimo che ciascun membro della famiglia abbia con sé un elenco dei componenti del nucleo familiare, con i dati anagrafici, il numero di telefono o di cellulare per potersi mettere in contatto con loro nonché i dati sanitari di base (gruppo sanguigno, eventuali patologie, o allergie, farmaci abitualmente utilizzati, ecc.). Un tale elenco, nelle mani dei soccorritori, può agevolare moltissimo il recupero di dispersi, il ricongiungimento dei nuclei familiari eventualmente evacuati, il soccorso medico sanitario ove dovesse rendersi necessario.

### **2. Compila una lista di materiali di prima emergenza**

In caso di evacuazione, occorre raccogliere in fretta tutto ciò che potrebbe essere utile per tutti i componenti del nucleo familiare (bambini compresi). È bene predisporre una lista dei materiali per la prima emergenza, da tenere esposta in casa in un luogo conosciuto da tutti, con indicato lo stretto indispensabile per la famiglia. Verifica, ogni tanto, che gli oggetti elencati nella lista siano in casa, facilmente reperibili e funzionanti.

In caso di emergenza sarà più facile riempire una borsa per ogni componente del nucleo familiare con quanto necessario, senza dimenticare nulla. La lista dovrà prevedere, al minimo, il seguente elenco di oggetti:

- >indumenti: almeno 1 ricambio per persona con abiti comodi, adeguati alla stagione, includendo comunque una giacca impermeabile e antivento
- >attrezzatura di base: fiammiferi, torcia elettrica con batterie di ricambio, panni, sacchetti di nylon, nastro adesivo, piatti, bicchieri e posate usa e getta, coltello, apriscatole e apribottiglie, un fornello a gas
- >alimenti e bevande: acqua (almeno 1 litro/giorno per persona) e cibi non deperibili quali: barrette energetiche, frutta disidratata, sale, zucchero, tè, caffè, cibi precotti o liofilizzati, ecc.
  
- >medicinali indispensabili, fotocopia delle relative prescrizioni mediche e borsa di pronto soccorso
  
- >doppioni delle chiavi
- >denaro e tessere telefoniche
- >fotocopia dei documenti personali ed identificativi più importanti

### **3. Predisponi una scorta di alimenti e beni di prima necessità**

Se, invece di dover abbandonare l'abitazione in fretta, il nucleo familiare fosse costretto a soggiornarvi senza uscire per un periodo di tempo superiore al normale, la casa diventa un rifugio che devi attrezzare. Fa' in modo che non manchi mai una piccola scorta di beni di prima necessità che renda il tuo nucleo familiare autosufficiente il più a lungo possibile e che permetta, in caso di emergenza, di offrire rifugio anche ad altre persone. Cura soprattutto di avere in casa, oltre ai normali rifornimenti di generi alimentari, una buona scorta di acqua potabile, in bottiglie di acqua minerale o taniche. È l'acqua potabile, infatti, il genere di prima necessità

più importante di cui disporre quando si verifica una emergenza: la rete idrica potrebbe danneggiarsi, oppure l'acquedotto potrebbe risultare inquinato. Prima di tornare ad usare l'acqua del rubinetto informati dalle autorità di Protezione Civile che gestiscono l'emergenza per sapere a quali condizioni e con quali trattamenti è possibile farlo.

### **4. Individua per tempo un luogo di accoglienza temporaneo**

Scegli, con i tuoi familiari, un luogo in cui, in caso di evacuazione, la tua famiglia possa trascorrere alcuni giorni, ad esempio presso amici o parenti.





## 5. Designa un referente familiare per le emergenze

Il referente familiare per le emergenze è una persona che vive al di fuori del tuo territorio e che ciascun componente della famiglia potrà contattare, in caso di emergenza, per ottenere notizie sull'evolvere dell'evento

o sulla situazione dei familiari eventualmente separati dal resto della famiglia. Può essere utile, infatti, far riferimento ad una persona che vive fuori dal contesto in cui si verifica l'emergenza, perché potrebbe essere più facile comunicare con l'esterno dell'area interessata dall'evento calamitoso che con persone all'interno della stessa area. Seguendo questi cinque semplici punti, il tuo nucleo familiare è sicuro di aver organizzato una piccola squadra di protezione civile, pronta a qualsiasi emergenza!

### *SAPER CHIEDERE AIUTO*

In qualsiasi situazione di emergenza, il primo nemico da battere è il tempo: tutti gli sforzi di chi gestisce le emergenze sono tesi a ridurre il tempo dell'intervento e del primo soccorso.

Chi sa chiedere aiuto in modo corretto contribuisce a ridurre il tempo necessario ad intervenire. Per questa ragione ricorda:

>quando chiedi aiuto, da' indicazioni il più possibile precise sulla situazione: indica dove ti trovi con la massima precisione, cosa sta accadendo, cosa vedi intorno a te, quante persone ti sembrano coinvolte nell'emergenza;

>se sei in grado di individuare con precisione la tipologia dell'emergenza, chiama il numero breve che corrisponde alla specializzazione di soccorso più adatta alla situazione: i Vigili del Fuoco per gli incendi, il 118 per emergenze sanitarie, il 1530 per le emergenze in mare, e così via;

>tieni appeso vicino al telefono, e magari anche in tasca, o nel portafoglio, o memorizzato sul cellulare, l'elenco dei numeri utili, per attivare sia i servizi nazionali che rispondono ai numeri brevi, sia i servizi locali che rispondono a numeri di telefono della tua città, provincia, regione;

>racconta a chi risponde alla chiamata l'essenziale: tenere occupata la linea più dello stretto necessario può rendere impossibile la comunicazione ad altre persone nella tua stessa situazione;

>se non ti è possibile comunicare - può accadere che le linee telefoniche siano interrotte, o che un sovraccarico di chiamate sulla rete di telefonia mobile renda inutilizzabile il tuo telefonino rendi evidente la tua posizione in ogni modo possibile, compatibilmente con la situazione in cui ti trovi, e attendi i soccorsi senza perdere la calma: una emergenza è segnalata in molti modi, ed uno dei primi e principali obiettivi dei soccorritori è quello di trovarti nel tempo più breve possibile.

Quando comunichi così, stai aiutando più di quanto pensi coloro che hanno la responsabilità di Soccorrerti.

### *EMERGENZA DISABILITA'*

Il "Piano familiare di Protezione Civile", per le famiglie in cui siano presenti persone disabili, va integrato con alcune considerazioni specifiche, per tenere conto delle peculiari esigenze di questi componenti:

prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza, infatti, richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti contenuti in questa sezione 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.



## *Soccorso e tipologie di disabilità*

### **Soccorrere un disabile motorio**

Se la persona può allontanarsi mediante l'utilizzo 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 nel seguente modo: posizionati dietro la carrozzina, impugna le maniglie della sedia inclinandola all'indietro di circa 45° ed 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 utilizza come punti di presa il cingolo scapolare (complesso articolare della spalla) o il cingolo pelvico (complesso articolare del bacino ed dell'anca).

### **Soccorrere un disabile sensoriale**

#### **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 (non occorre gridare);
- 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 od 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".



## Soccorrere un disabile cognitivo

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.**

## PROCEDURE DI EMERGENZA IN PRESENZA DI PERSONE CON DISABILITÀ (ANCHE TEMPORANEE)

### 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



**PROVEDI 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



**INFORMATI SULLA DISLOCAZIONE DELLE PRINCIPALI BARRIERE ARCHITETTONICHE PRESENTI NELLA TUA ZONA (SCALE, GRADINI, STRETTOIE, BARRIERE PERCETTIVE ECC.)** → sono tutti ostacoli per un'eventuale evacuazione



**INDIVIDUA ALMENO UN'EVENTUALE VIA DI FUGA ACCESSIBILE VERSO UN LUOGO RITENUTO 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 ed azioni inutili



**SE LA PERSONA DA SOCCORRERE È IN GRADO DI MUOVERSI AUTONOMAMENTE** → anche se con limitazioni ed ausili, se puoi accompagnarla, senza trasportarla, proteggendola dalla calca e da chi potrebbe spingerla o travolgerla



## ADOTTA LE TECNICHE DI TRASPORTO ADEGUATE

### In caso di un solo soccorritore



**UTILIZZA LA TECNICA DETTA "PRESA CROCIATA", CONSIGLIABILE SIA PER LA SICUREZZA NELLA PRESA CHE PER LA SALVAGUARDIA DEL SOCCORRITORE, ESEGUENDO LE SEGUENTI MOSSE:**

- aiuta la persona disabile ad incrociare gli avambracci davanti al tronco
- posizionati alle sue spalle
- infila le mani sotto le sue ascelle e afferrane gli avambracci
- tira verso l'alto facendo forza sul complesso braccio-spalla, sollevando l'intero tronco della persona

### In caso di due soccorritori



**SE DOVETE MOVIMENTARE PERSONE COLLABORANTI LUNGO PERCORSI NON PARTICOLARMENTE DIFFICILI PROCEDETE NEL SEGUENTE MODO:**

- disponetevi ai fianchi della persona da soccorrere
- afferratene le braccia avvolgendole intorno alle vostre spalle
- aggrappatevi all'avambraccio del partner
- unite le vostre braccia sotto le ginocchia della persona
- alzatela e spostatela dalla zona di pericolo



**SE IL TRASPORTO DEVE ESSERE EFFETTUATO IN PASSAGGI STRETTI**

Il soccorritore posteriore deve attuare una "presa crociata" mentre quello anteriore deve afferrare la persona tra le ginocchia ed i glutei



**SE DOVETE ATTRAVERSARE PASSAGGI ANGUSTI**

Per l'attraversamento di passaggi molto stretti e bassi il soccorritore dovrà utilizzare la tecnica del trasporto per strisciamento, procedura molto utile anche nel caso si disponga di poche forze residue.

## NUMERI UTILI

Carabinieri	112
Vigili del Fuoco	115
Emergenza Sanitaria	118
Corpo Forestale e Vigilanza Ambientale	1515
Sindaco Comune di Narcao	347/2792925
Protezione Civile Comunale	0781/959130
Protezione Civile protezionecivile@regione.sardegna.it	070 - 6064864 e fax 070 - 6064865
Protezione Civile Terraseo	0781/920258 (sede Perdaxius)
Guardia di Finanza	117
Polizia	113