

Regione EMILIA-ROMAGNA



Provincia RIMINI



PROVINCIA
DI RIMINI

Ente delegato UNIONE DELLA VALCONCA



Comune GEMMANO



Elaborato **ALLEGATO NORME COMPORTAMENTALI**

Edizione 2023

Rif. approvazione DELIBERA CONSIGLIO COMUNALE N. __ DEL __/__/2024

Aggiornamento

Rif. approvazione DELIBERA GIUNTA COMUNALE N. __ DEL __/__/__

Revisione

Rif. approvazione DELIBERA CONSIGLIO COMUNALE N. __ DEL __/__/__

Sindaco
Riziero Santi

Vicesindaco
Manuel Cavalli

Segretario comunale
Andrea Volpini

Referente comunale alla Protezione Civile
Sanzio Brunetti

Responsabile Servizio Associato
Protezione Civile
Gabriele Gaviani

Consulente
Pietro Cucci

Sommario

1. IN CASO DI ALLUVIONE	3
2. IN CASO DI TEMPORALI.....	4
3. IN CASO DI FRANA	7
4. IN CASO DI NEVICATE	8
5. IN CASO DI VENTO	9
6. IN CASO DI ONDATE DI CALORE	10
7. IN CASO DI VALANGA	11
8. IN CASO DI TERREMOTO	11
9. IN CASO DI MAREMOTO	12
10. IN CASO DI INCENDIO.....	14
11. IN CASO DI INCENDIO BOSCHIVO.....	14
12. IN CASO DI INCIDENTE INDUSTRIALE	15
13. IN CASO DI INCIDENTE NUCLEARE O RADIOLOGICO	15
14. IN CASO DI EPIDEMIE E PANDEMIE INFLUENZALI	18

1. IN CASO DI ALLUVIONE

Sapere se la zona in cui vivi, lavori o soggiorni è a rischio alluvione ti aiuta a prevenire e affrontare meglio le situazioni di emergenza.

Ricorda:

- è importante conoscere quali sono le alluvioni tipiche del tuo territorio;
- se ci sono state alluvioni in passato è probabile che ci saranno anche in futuro;
- in alcuni casi è difficile stabilire con precisione dove e quando si verificheranno le alluvioni e potresti non essere allertato in tempo;
- durante un'alluvione, l'acqua può salire improvvisamente, anche di uno o due metri in pochi minuti;
- alcuni luoghi si allagano prima di altri. In casa, le aree più pericolose sono le cantine, i piani seminterrati e i piani terra;
- all'aperto, sono più a rischio i sottopassi, i tratti vicini agli argini e ai ponti, le strade con forte pendenza e in generale tutte le zone più basse rispetto al territorio circostante;
- la forza dell'acqua può danneggiare anche gli edifici e le infrastrutture (ponti, terrapieni, argini) e quelli più vulnerabili potrebbero cedere o crollare improvvisamente.

Cosa fare prima di un'alluvione:

- 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.

Cosa fare durante un'alluvione:

Se sei in un luogo chiuso

- 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.

Se sei all'aperto

- 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.

Cosa fare dopo un'alluvione:

- 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;
- 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.

2. IN CASO DI TEMPORALI

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

Cosa fare prima di un temporale:

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.

Cosa fare durante un temporale:

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:

- 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 a tuonare

- 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 ambiente urbano

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

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

E in particolare se sei alla guida:

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

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

In caso di fulmini, associati ai temporali

Associati ai temporali, i fulmini rappresentano uno dei pericoli più temibili.

La maggior parte degli incidenti causati dai fulmini si verifica all'aperto: la montagna è il luogo più a rischio, ma lo sono anche tutti i luoghi 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.

All'aperto

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.).

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.

E in particolare, se vieni sorpreso da un temporale:

In montagna

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.

Al mare o al lago

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.

In campeggio

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.

In casa

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 contatto con nulla che possa condurre elettricità:

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.

3. IN CASO DI FRANA

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

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

Cosa fare prima di una frana:

Si possono individuare i segni che preannunciano una frana esaminando le fenditure e le crepe che si aprono nel terreno, la presenza di eventuali cedimenti della sede stradale, o la presenza di massi che tendono a rotolare verso valle; in questi casi è necessario informare gli enti di Protezione Civile che possono valutare se questi fenomeni possano essere effettivamente i segni premonitori di una frana.

- 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.

Cosa fare durante una frana:

- 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 proteggila 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.

Cosa fare dopo una frana:

- 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.

4. IN CASO DI NEVICATE

Cosa fare prima di una nevicata:

- è 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.

Cosa fare durante una nevicata:

- verifica la capacità di carico della copertura del tuo stabile (casa, capannone o altra struttura). l'accumulo di neve e ghiaccio sul tetto potrebbe provocare crolli;
- preoccupati di togliere la neve dal tuo accesso privato o dal tuo passo carraio. non buttarla in strada, potresti intralciare il lavoro dei mezzi spazzaneve;
- se puoi, evita di utilizzare l'auto quando nevicata e, se possibile, lasciala in garage; riducendo il traffico e il numero di mezzi in sosta su strade e aree pubbliche, ageverai molto le operazioni di sgombero neve;
- se sei costretto a prendere l'auto segui queste piccole regole di buon senso:
 - ✓ libera interamente l'auto e non solo i finestrini dalla neve;
 - ✓ tieni accese le luci per renderti più visibile sulla strada;
 - ✓ mantieni una velocità ridotta, usando marce basse per evitare il più possibile le frenate; prediligi, piuttosto, l'utilizzo del freno motore;
 - ✓ evita manovre brusche e sterzate improvvise;

- ✓ accelera dolcemente e aumenta la distanza di sicurezza dal veicolo che ti precede;
- ✓ ricorda che in salita è essenziale procedere senza mai arrestarsi; una volta fermi è difficile ripartire e la sosta forzata della tua auto può intralciare il transito degli altri veicoli;
- ✓ parcheggia correttamente la tua auto in maniera che non ostacoli 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.

Cosa fare dopo una nevicata:

- 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.

5. IN CASO DI VENTO

All'aperto

- 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.

In ambiente urbano

- se ti trovi alla guida di un'automobile o di un motoveicolo presta particolare attenzione perché 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;
- 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.

In zona costiera

Sulle zone costiere, alla forte ventilazione è associato il rischio mareggiate, in particolare se il vento proviene perpendicolarmente rispetto alla costa. Per questo:

- 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.

In casa

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.).

In caso di ciclone

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.

All'aperto

- 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.

In casa

- 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.

6. IN CASO DI ONDATE DI CALORE

Il caldo causa problemi alla salute nel momento in cui altera il sistema di regolazione della temperatura corporea.

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

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

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

7. IN CASO DI VALANGA

Cosa fare prima di una valanga:

- 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, canali, 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 (ARTVA), 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.

Cosa fare durante una valanga:

- 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.

8. IN CASO DI TERREMOTO

L'Italia è un Paese interamente sismico, a diversa pericolosità e, per questo, classificato in zone. Chi costruisce o modifica la struttura della casa è tenuto a rispettare le norme sismiche della propria zona, per proteggere la vita di chi ci abita. Per conoscere quanto è pericoloso il territorio in cui vivi e quale è la zona sismica a cui appartieni, rivolgiti agli uffici competenti del tuo Comune o della tua Regione.

Cosa fare prima di un terremoto:

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.

- 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.

Cosa fare durante un terremoto:

Se sei in un luogo chiuso

- 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.

Se sei all'aperto

- allontanati da edifici, alberi, lampioni, linee elettriche: potresti essere colpito da vasi, tegole e altri materiali che cadono.
- fai attenzione alle possibili conseguenze del terremoto: crollo di ponti, frane, perdite di gas ecc.

Cosa fare dopo un terremoto:

- 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.

9. IN CASO DI MAREMOTO

In un mare poco ampio come il Mediterraneo i tempi di arrivo delle onde sono molto brevi. Le autorità potrebbero non avere il tempo per diramare un'allerta. Quindi, se vivi, lavori o vai in vacanza in un'area costiera, è ancora più importante imparare a riconoscere i fenomeni che possono segnalare l'arrivo di un maremoto:

- un forte terremoto che hai percepito direttamente o di cui hai avuto notizia;
- un rumore cupo e crescente che proviene dal mare, come quello di un treno o di un aereo a bassa quota;
- un improvviso e insolito ritiro del mare, un rapido innalzamento del livello del mare o una grande onda estesa su tutto l'orizzonte.

Ricorda che le case e gli edifici vicini alla costa non sempre sono sicuri:

- la sicurezza di un edificio dipende da molti fattori, per esempio la tipologia e la qualità dei materiali utilizzati nella costruzione, la quota a cui si trova, la distanza dalla riva, il numero di piani, l'esposizione più o meno diretta all'impatto dell'onda;
- generalmente i piani alti di un edificio in cemento armato, se l'edificio è ben costruito, possono offrire una protezione adeguata.

Cosa fare prima di un maremoto:

Conoscere l'ambiente in cui vivi, lavori o soggiorni è importante per reagire meglio in caso di emergenza:

- 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.

Cosa fare durante un maremoto:

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:

- ✓ 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.
- 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 mettiti al sicuro in un posto elevato.

Cosa fare dopo un maremoto:

- 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.

10. IN CASO DI INCENDIO

La sicurezza delle persone, nel momento in cui si verifichi un incendio di una certa dimensione, si basa sull'esodo ordinato. Il panico, infatti, rende vano ogni piano di emergenza e di prevenzione, provoca la fuga disordinata, ostacolando gli interventi di protezione e causando un aumento del pericolo.

Se si rimane coinvolti nell'incendio di un edificio civile o un edificio industriale, che non sia una semplice casa di abitazione:

- individuare le uscite di sicurezza che sono sempre segnalate, gli estintori e le manichette antincendio, le scale esterne;
- se l'edificio è costruito su un unico piano occorre uscire in modo ordinato dalle scale esterne; se ci si trova in un complesso a più piani e l'incendio è scoppiato sotto di noi, in assenza di scale esterne, si deve salire ai piani superiori o sulle terrazze in attesa dell'arrivo dei soccorsi aerei;
- in nessun caso si deve far ricorso agli ascensori che potrebbero essere raggiunti dalle fiamme e bloccarsi;
- se ci si trova a dover usare una manichetta antincendio bisogna prima srotolarla e avvitare la lancia, si deve inoltre fare attenzione all'uscita dell'acqua la cui forte pressione potrebbe strappare dalle mani la manichetta; bisogna orientare il getto dell'acqua in modo da creare una zona bagnata, quindi dirigere il getto sulle fiamme evitando quadri elettrici e parti elettriche;
- poiché il fumo aggredisce le vie respiratorie bisogna coprirsi il naso e la bocca con un fazzoletto bagnato;
- se l'incendio riguarda un appartamento bisogna avvisare i VV.F. e prima di uscire chiudere la porta della stanza dove divampa il fuoco, cercando di sigillarla anche con panni bagnati; occorre inoltre staccare gli interruttori di luce e gas;
- se non si riesce a lasciare l'appartamento, in attesa dei soccorsi, per evitare il fumo ci si dovrà sdraiare per terra e avvolgersi in coperte di lana.

11. IN CASO DI INCENDIO BOSCHIVO

Misure di prevenzione degli incendi boschivi:

- 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.

Cosa fare durante un incendio boschivo:

- 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.

Anche nel caso di un incendio in un'abitazione circondata da un bosco la prima misura da eseguire è quella di mantenere la calma cercando se i collegamenti non sono interrotti, di mettersi in contatto con le Autorità più vicine. La disponibilità di acqua è essenziale per salvarsi dall'incendio, con l'acqua si dovrà bagnare il più possibile l'esterno della casa (tettoie, porte, finestre ecc.).

12. IN CASO DI INCIDENTE INDUSTRIALE

Se abiti in una zona con stabilimenti industriali informati dal Sindaco del tuo Comune se sono inseriti nell'elenco degli impianti a rischio per i quali è previsto un piano di emergenza in caso di incidente.

Il rischio industriale è un'emissione, un incendio o un'esplosione di rilievo, connesso ad uno sviluppo incontrollato di una attività industriale, che dà luogo ad un pericolo grave, immediato o differito per l'uomo, all'interno o all'esterno dello stabilimento, e/o per l'ambiente e che comporta l'uso di una o più sostanze pericolose.

Cosa fare in caso di incidente industriale:

- quando il rischio di contaminazione è elevato le Autorità responsabili dell'emergenza possono ordinare l'evacuazione secondo il Piano di emergenza esterno prestabilito, che fornisce anche indicazioni relative alle modalità di allontanamento e ai luoghi di raccolta;
- segui le indicazioni contenute nelle schede di informazione alla popolazione distribuite dal sindaco per conoscere le misure di sicurezza da adottare e le norme di comportamento;
- rifugiati in un luogo chiuso per ridurre l'esposizione alle sostanze tossiche emesse dallo stabilimento;
- chiudi porte e finestre proteggendo gli spiragli con tessuti bagnati, spegni condizionatori ed aeratori evitando l'interscambio di aria con l'esterno;
- se ti trovi all'aperto devi coprirti il naso e la bocca con un fazzoletto per non respirare i vapori tossici, tornare a casa e fare una doccia avendo ben cura di lavare bene viso, occhi e parti esposte; i vestiti contaminati devono essere eliminati;
- 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;
- al cessato allarme, aera gli ambienti e resta sintonizzato sulle radio locali per seguire l'evoluzione del post-emergenza;
- dopo il cessato allarme evitare di mangiare frutta e verdura coltivati nelle zone contaminate, nonché prodotti esposti all'aria, mentre sarebbe consigliabile consumare alimenti confezionati sotto vuoto, e bere acqua da bottiglie sigillate.

13. IN CASO DI INCIDENTE NUCLEARE O RADIOLOGICO

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.

Cosa fare in caso di emergenza nucleare o radiologica:

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.

In termini generali le misure da adottare riguardano il riparo al chiuso, la iodoprofilassi e il consumo di alimenti.

MISURE DI RIPARO AL CHIUSO

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.

Se ci si trova all'aperto:

- 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.

Se ci si trova in luogo chiuso:

- 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;
- spegnere 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 mascherina, berretto e guanti.

Se si rientra nella propria abitazione o altro edificio dopo essere stati all'aperto:

- 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.

MISURE SANITARIE DI PROTEZIONE (IODOPROFILASSI)

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.

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. I cittadini non devono acquistare, preventivamente, le compresse di ioduro di potassio la cui vendita è tra l'altro regolamentata.

Lo ioduro di potassio deve essere assunto da:

- neonati/bambini;
- adolescenti;
- popolazione tra i 18 e 40 anni;
- donne incinte o che allattano.
- Gli adulti con più di 40 anni, in base ai dati attualmente disponibili, traggono minore beneficio dall'assunzione di iodio stabile.

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.

MISURE DI RESTRIZIONE ALIMENTARE

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:

- 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.

Cosa fare dopo l'emergenza nucleare o radiologica:

MISURE SUL CONSUMO DI ALIMENTI

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 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.

Per questo motivo nelle aree più contaminate, individuate attraverso le attività di monitoraggio, sono previste contromisure alimentari.

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.

È quindi importante seguire le indicazioni fornite dalle Autorità competenti e attenersi alle eventuali misure restrittive sul consumo di cibi e bevande.

Le Autorità possono, inoltre, prevedere il blocco delle importazioni di generi alimentari dal Paese colpito dall'emergenza.

La popolazione dovrà informarsi sulle indicazioni che vengono date sul consumo degli alimenti, e che possono riguardare:

- 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.

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.

Saranno le Autorità a fornire indicazioni sulla possibilità di interrompere le misure e sul termine dell'emergenza.

14. IN CASO DI EPIDEMIE E PANDEMIE INFLUENZALI

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

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

Cosa fare prima di una influenza o pandemia influenzale:

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.

Cosa fare in caso di influenza o pandemia influenzale:

- 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.