Manuale di emergenza

Cosa fare nei primi momenti di un'emergenza, quando corrente, telefono e internet potrebbero non funzionare. Leggilo **adesso** con la tua famiglia: in emergenza servirà solo a ricordare.

Famiglia _____

Indirizzo _____

Area di attesa del Comune _____

Punto di ritrovo _____

Contatto fuori regione _____

Indice

1. Numeri di emergenza e come chiamare
2. Terremoto · Alluvione
3. Blackout · Incendio · Odore di gas
4. Caldo e freddo · Se devi lasciare casa
5. Primo soccorso essenziale
6. Cibo, acqua e igiene
7. Radio, segnali e comunicare senza rete
8. Note e numeri della famiglia

1. Numeri di emergenza

112	**Numero Unico di Emergenza** Qualsiasi emergenza: sanitaria, incendio, soccorso, sicurezza
115	**Vigili del Fuoco** Incendi, crolli, fughe di gas, persone in pericolo
118	**Emergenza sanitaria** Dove è attivo il NUE risponde comunque il 112
113	**Polizia di Stato** Soccorso pubblico e sicurezza
1530	**Emergenza in mare** Guardia Costiera
1515	**Emergenza ambientale** Incendi boschivi (Carabinieri Forestali)

Come chiamare il 112

1. **Chi sei** e da che numero chiami
2. **Dove sei**: comune, via, numero civico, piano, punti di riferimento
3. **Cosa è successo** e se ci sono ancora pericoli (fuoco, gas, crolli, acqua)
4. **Quante persone** sono coinvolte e come stanno (rispondono? respirano?)
5. **Non riattaccare per primo**: segui le istruzioni dell'operatore

> **IT-alert**: in caso di emergenza grave in corso o imminente ricevi un messaggio di allarme sul telefono, con un suono particolare, anche senza app. Leggilo e segui le indicazioni.

Numeri locali (compila)

Comune / Polizia locale	
Protezione civile comunale	
Medico di famiglia / pediatra	
Guardia medica	
Pronto intervento gas (sulla bolletta)	
Guasti luce / acqua	
Veterinario	

2. Terremoto

Durante la scossa

1. **Al chiuso**: riparati sotto un tavolo robusto, nel vano di una porta in un muro portante o vicino a una parete portante.
2. Stai lontano da finestre, vetri, mobili e oggetti che possono cadere. Non precipitarti sulle scale e **non usare l'ascensore**.
3. **All'aperto**: allontanati da edifici, alberi, lampioni e linee elettriche.

Dopo la scossa

1. Controlla come stai tu e chi ti è vicino. Feriti gravi: chiama il 112.
2. Se puoi, chiudi gas, acqua e luce. **Non accendere fiamme**. Esci con prudenza, indossando le scarpe.
3. Raggiungi l'**area di attesa** del piano comunale. Non usare l'auto se non è indispensabile.
4. Usa il telefono solo per urgenze. Segui le indicazioni delle autorità alla radio.

Alluvione

1. **Non scendere** in cantine, garage o seminterrati: **sali ai piani alti**.
2. Non usare l'auto. Non attraversare sottopassi, ponti o strade allagate: pochi centimetri d'acqua in movimento trascinano un'auto o una persona.
3. Non usare l'ascensore. Se puoi farlo senza toccare l'acqua, chiudi il gas e stacca la corrente dal quadro.
4. Non bere acqua del rubinetto finché le autorità non confermano che è potabile.
5. Con allerta arancione o rossa: segui le indicazioni del Comune, tieni pronto lo zaino e limita gli spostamenti.

3. Blackout

1. Usa torce a pile, **non candele**. Spegni e stacca gli apparecchi; lascia accesa una sola luce per capire quando torna la corrente.
2. Tieni chiusi frigorifero e congelatore (vedi la sezione “Cibo e acqua”).
3. Verifica chi in famiglia o nel vicinato usa **apparecchi medicali elettrici**.
4. **Mai generatori, bracieri o fornelli da campeggio al chiuso**: il monossido di carbonio non ha odore e uccide.
5. Risparmia la batteria del telefono; informati con la radio a pile.

Incendio in casa

1. Esci subito e chiudi le porte dietro di te: rallentano fumo e fiamme. Chiama il 115 o il 112 da fuori.
2. Nel fumo **muoviti chinato**, coprendo naso e bocca con un panno, meglio se bagnato.
3. Prima di aprire una porta toccala con il dorso della mano: **se è calda non aprirla**.
4. Se sei bloccato: chiudi le fessure con panni bagnati, fatti vedere alla finestra, chiama il 115. Non usare l'ascensore.

Odore di gas

1. **Non accendere né spegnere luci o interruttori**, non usare fiamme, campanelli o telefono dentro casa.
2. Apri porte e finestre e chiudi la valvola del gas al contatore.
3. Esci e chiama **da fuori** il pronto intervento gas (il numero è sulla bolletta) oppure il 115/112.

4. Incendio boschivo

1. Se vedi un incendio chiama il **1515**, il 115 o il 112: indica il luogo con precisione.
2. Non fermarti in zone sopra l'incendio o verso cui soffia il vento. Cerca una zona già bruciata o priva di vegetazione, una strada larga o uno specchio d'acqua.
3. In auto non attraversare il fumo: torna indietro. Non parcheggiare lungo le strade di accesso dei mezzi di soccorso.
4. Se il fuoco è vicino a casa e non puoi allontanarti in sicurezza: resta dentro, chiudi porte e finestre, sigilla le fessure con panni bagnati.

Caldo e freddo estremi

Ondata di calore

1. Evita di uscire nelle ore più calde (11–18). Bevi spesso, anche senza sete.
2. Passa alcune ore in ambienti freschi. Controlla anziani, malati e persone sole.
3. **Mai lasciare bambini o animali in auto**, neanche per pochi minuti.

Neve e gelo

1. Evita i viaggi non necessari; in auto porta coperte, acqua, catene e carica il telefono.
2. Stufe e camini: arieggia e fai controllare canne fumarie e caldaie. Mai bracieri al chiuso.

Se devi lasciare casa

1. Prendi lo **zaino di emergenza**, farmaci, documenti, telefono e caricatore, chiavi, occhiali; porta con te gli animali.
2. Se c'è tempo e non è pericoloso: chiudi gas, acqua e luce, chiudi la porta a chiave.
3. Segui i percorsi indicati dalle autorità, non le scorciatoie. Raggiungi l'area di attesa o la struttura indicata.
4. Avvisa il tuo contatto fuori regione di dove ti trovi.

5. Primo soccorso essenziale

Non sostituisce un corso. Un corso di primo soccorso e BLSD (Croce Rossa, 118, associazioni di volontariato) ti insegna a fare queste manovre davvero. In ogni caso **chiama il 112**: l'operatore ti guida passo passo, anche nel massaggio cardiaco.

1. **Sicurezza prima di tutto**: non diventare la seconda vittima (traffico, fuoco, corrente, gas, crolli).
2. **Non risponde e non respira normalmente**: chiama il 112 in vivavoce e inizia le **compressioni toraciche** al centro del torace: spingi forte (5–6 cm) e veloce (100–120 al minuto), senza fermarti fino all'arrivo dei soccorsi. Se c'è un **defibrillatore (DAE)**, accendilo e segui le istruzioni vocali.
3. **Non risponde ma respira**: mettilo in **posizione laterale di sicurezza** e controlla il respiro finché arrivano i soccorsi.
4. **Emorragia**: premi forte e a lungo sulla ferita con garza o un panno pulito. Se si inzuppa non toglierlo: aggiungine un altro sopra e continua a premere.
5. **Soffocamento** (adulto che non riesce a tossire, parlare o respirare): 5 colpi decisi tra le scapole, poi 5 compressioni sull'addome (manovra di Heimlich); alterna. Se perde coscienza: 112 e compressioni toraciche.
6. **Ustione**: raffredda con acqua corrente fresca (non ghiacciata) per **20 minuti**. Niente ghiaccio, olio o creme; copri con garza pulita o pellicola alimentare.
7. **Freddo (ipotermia)**: riparo, togli i vestiti bagnati, coperte e coperta isotermica; bevande calde zuccherate solo se è cosciente. Niente alcol.
8. **Colpo di calore**: porta la persona al fresco, raffreddala con acqua e panni bagnati, falle bere se è cosciente; se è confusa o perde i sensi chiama il 112.

6. Cibo, acqua e igiene

Rendere potabile l'acqua

- **Bollitura** (il metodo più sicuro contro i microbi): porta l'acqua a ebollizione piena e lasciala bollire almeno **1 minuto** (3 minuti sopra i 2.000 m di quota). Se è torbida, filtrala prima con un panno pulito.
- **Candeggina** (ipoclorito di sodio al 5% circa, **senza profumi né additivi**): 2 gocce per litro, mescola e attendi 30 minuti. Se l'acqua è torbida o molto fredda, raddoppia la dose.
- **Pastiglie potabilizzanti**: segui dosi e tempi dell'etichetta.
- Nessuno di questi metodi elimina **sostanze chimiche** (carburanti, pesticidi): acqua di alluvione o con odore di benzina non va bevuta.

Cibo senza corrente

- Tieni chiusi frigorifero e congelatore: il frigorifero mantiene il freddo circa **4 ore**; un congelatore pieno circa **48 ore** (24 se mezzo vuoto).
- Usa prima i cibi del frigorifero, poi quelli del congelatore, infine la scorta a lunga conservazione.
- Carne, pesce, latticini e avanzi rimasti oltre 2 ore sopra i 4 °C: **nel dubbio, buttali**.

Igiene senza acqua corrente

- Lavati le mani con acqua e sapone o gel igienizzante prima di mangiare e dopo il bagno.
- WC d'emergenza: un secchio con un doppio sacco robusto; chiudi bene il sacco dopo ogni uso e tienilo lontano dagli ambienti in cui si vive.

Scorta minima: almeno **3 litri d'acqua a persona al giorno** per almeno 3 giorni, più cibo che non richiede cottura.

7. Radio e comunicazioni

Rai Radio1 FM (frequenza locale, scrivila qui): _____ MHz · **Isoradio** in autostrada: **103,3 MHz** · Radio locale: _____ MHz · Walkie-talkie PMR446 della famiglia: canale ____ codice ____

Segnali di soccorso

- **Tre segnali ripetuti** (3 fischi, 3 lampi di torcia, 3 colpi su un tubo) = **richiesta di aiuto**. Pausa, poi ripeti.
- **SOS in codice Morse**: tre brevi, tre lunghi, tre brevi ··· ——— ··· con torcia o fischietto.
- **Segnale di soccorso alpino**: 6 segnali in un minuto, un minuto di pausa, poi ripeti. Chi ti ha sentito risponde con 3 segnali al minuto.
- **All'elicottero di soccorso**: braccia alzate a **Y** = “Sì, ho bisogno di aiuto”; un braccio in alto e uno in basso (**N**) = “No, non ho bisogno”.
- **Se sei bloccato sotto le macerie**: non gridare a lungo (consumi energie e respiri polvere): batti su un tubo o una parete o usa il fischietto.

Senza rete telefonica

- **Gli SMS passano spesso anche quando le chiamate non riescono**: messaggi brevi, solo l'essenziale (“Sto bene, sono al punto di ritrovo 2”).
- Avvisa **un solo contatto fuori regione**, concordato prima: tutta la famiglia comunica con lui, così le linee locali restano libere.
- **IT-alert** arriva sul telefono senza bisogno di app, anche con la rete congestionata, se le celle telefoniche funzionano. Non spegnere il telefono: mettilo in risparmio energetico.
- Se non riesci a comunicare, vai al **punto di ritrovo** concordato e aspetta lì all'orario stabilito.
- Se lasci casa, lascia un messaggio per i familiari **nel punto concordato** (dove sei andato, data e ora).

8. Note
