



Unione Europea



La tua **Campania**
cresce in **Europa**



Comune di Capaccio

P R O V I N C I A D I S A L E R N O

Piano di Emergenza Comunale di Protezione Civile

ANNO **2015**

SERIE NUMERO

R **3**

**NORME COMPORTAMENTALI
PER LA POPOLAZIONE E
NOZIONI BASE DI PRIMO
SOCORSO**

IL R.U.P.
Geom. Mario Barlotti

IL PROGETTISTA
Ing. Ernesto Mauro

IL SINDACO
dott. Italo Voza

NORME COMPORTAMENTALI PER LA POPOLAZIONE E NOZIONI BASE DI PRIMO SOCCORSO

INDICE		
3.1	Norme comportamentali per la popolazione	pag. 3
3.1.1	Terremoto e/o Tsunami	pag. 5
3.1.2	Esondazione – Allagamento	pag. 6
3.1.3	Frane	pag. 9
3.1.4	Incendio	pag. 10
3.1.5	Versamento di prodotti pericolosi	pag. 12
3.1.6	Fughe di gas	pag. 14
3.1.7	Ondate di calore	pag. 15
3.1.8	Black-out elettrico	pag. 22
3.1.9	Rischio idropotabile	pag. 25
3.1.10	Rischio eventi meteorici intensi	pag. 26
3.1.11	Grandi manifestazioni sportive, culturali e popolari	pag. 26
3.2	Nozioni Base di Primo Soccorso	pag. 27

3.1 - NORME COMPORTAMENTALI PER LA POPOLAZIONE

A completamento del Piano, si illustrano, nel seguito, le norme di comportamento generali da attuare in situazione di emergenza, a prescindere dal livello di rischio specifico individuato sul territorio comunale.

Queste norme rappresentano un documento di lavoro “base”, che deve essere personalizzato, se del caso, in base allo specifico scenario incidentale.

È utile avere in casa, riuniti in un punto noto a tutti i componenti della famiglia, oggetti di fondamentale importanza in caso di emergenza (**dotazione di emergenza**) quali:

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

In caso d'emergenza, le richieste di soccorso devono essere complete ed esaurienti, descrivendo con poche parole l'accaduto:

- indirizzo esatto ed indicazioni per raggiungere il richiedente;
- numero telefonico dal quale si chiama per consentire l'eventuale richiesta di ulteriori informazioni;
- caratteristiche del tipo di emergenza;

- numero approssimativo di persone in pericolo;
- tipologia dei danni subiti;
- eventuale presenza di persone disabili, bambini, anziani o feriti.

In caso di abbandono forzato della propria abitazione:

- assicurarsi di avere abbigliamento idoneo
- prendere la dotazione di emergenza
- verificare che non sia rimasto nessuno in casa (persone o animali)
- spegnere gli interruttori principali dell'energia elettrica e del gas
- chiudere a chiave porte e finestre.

Risulta infine di fondamentale importanza evitare, per quanto possibile, che subentrino fenomeni di panico; in tal senso le persone dotate di maggiore freddezza e prontezza di spirito dovranno farsi carico di provvedere a tranquillizzare ed incoraggiare le persone maggiormente sensibili.

Come Effettuare una Chiamata di Emergenza

- Descrivere il tipo di evento (incendio, incidente stradale, alluvione, incendio...)
- Luogo dell'evento (città, via, numero civico).
- Indicare se ci sono feriti e quanti.
- Lasciare il tuo numero telefonico, parla con chiarezza e attendi in linea finché l'operatore non ti dice di riattaccare. Rispondi ad eventuali ulteriori domande.
- Entità dell'evento (ha coinvolto una casa, due macchine...).

3.1.1 – TERREMOTO E/O TSUNAMI

Le norme di comportamento per la popolazione, comprendono:

Durante le scosse

- Restare in casa, individuare i punti più solidi della struttura (muri portanti, pilastri, travi, architravi, vani delle porte e gli angoli in genere) e, se possibile, al di sotto di essi; oppure ripararsi sotto un solido tavolo, il letto e aspettare la fine delle scosse.
- Aprire la porta per evitarne il blocco. Allontanarsi da finestre, dai vetri, lampadari, mensole, spegnere stufe, caminetti, ed utilizzatori elettrici possibili veicoli d'incendi.
- Non uscire sui balconi o in strada: si può essere colpiti da vasi, tegole ed altri materiali che cadono.
- Se dovete abbandonare l'edificio: non precipitarsi fuori per le scale fino a che non termina la scossa in quanto potrebbero crollare; non usare l'ascensore o montacarichi per evitare di rimanere bloccati all'interno.
- Lasciare le linee telefoniche libere, seguire le istruzioni fornite dalla radio o tramite altoparlanti.
- Se vi trovate all'esterno non passate sotto cornicioni o muri pericolanti, mantenersi lontano da palazzi ed edifici sostare solo in luoghi aperti, non rifugiarsi nelle cantine, nei sottopassi, nella metropolitana: le uscite potrebbero essere bloccate. Non usare l'auto, se vi trovate a bordo evitate di percorrere ponti, gallerie, strade franate.
- Allontanarsi da argini, ponti, dighe, attenzione alle linee elettriche.

Terminate le scosse

- Staccare il contatore del gas e disattivare l'energia elettrica.
- Se vi sono perdite di gas aprire porte e finestre, uscire e chiamare il 115 (vigili del fuoco).
- Uscire con calme e non dimenticare le chiavi, non usare l'ascensore.
- Portarsi in zone aperte dove possono giungere facilmente soccorsi (aree di attesa di protezione civile, campi sportivi, giardini pubblici, piazze ampie).

- Cercare di restare uniti il più possibile ai familiari.

In strada o all'aperto

- Non sostare o passare sotto parti di edifici che potrebbero cadere (balconi, cornicioni e grondaie).
- Dirigersi subito in spazi aperti (piazze e giardini).

In macchina

- Rimanete dentro il veicolo purché non siate fermi sotto edifici, viadotti, cartelloni pubblicitari e tralicci.
- Mantenersi lontani dalle spiagge e dalla costa: in seguito al sisma si possono produrre onde marine di notevole altezza.
- E' importante non rientrare negli edifici danneggiati se non accompagnati dagli operatori del soccorso.

3.1.2 - ESONDAZIONE – ALLAGAMENTO

Allagamenti in seguito all'esondazione di un corso d'acqua.

Le norme di comportamento per la popolazione sono:

- Allontanarsi tempestivamente dalle zone allagabili, e qualora non sia possibile, recarsi ai piani più alti delle abitazioni e attendere l'arrivo dei soccorsi portare ai piani più alti delle abitazioni i beni di prima necessità (viveri).
- Portare ai piani più alti delle abitazioni eventuali sostanze inquinanti.
- Staccare la corrente elettrica evitando, in tale operazione, di venire a contatto con l'acqua.
- Se non si possono portare in un posto sicuro, liberare gli animali.
- Se si è in macchina, procedere lentamente senza fermarsi: in caso di arresto del veicolo spegnere il motore.
- Se si è all'aperto cercare di raggiungere il punto più alto evitando i ponti.

Dopo l'esondazione

- Evitare di collegare elettrodomestici alla presa di corrente, non bere acqua dai rubinetti (potrebbe essere inquinata),
- Utilizzare il telefono solo in caso di emergenza.

A secondo dell'evoluzione della situazione è previsto l'intervento della Protezione Civile comunale che diffonderà comunicazioni – mediante radio, internet, televisioni e altoparlanti – utili ai cittadini per la gestione dell'emergenza e sullo stato del fenomeno.

Allagamenti a causa di mareggiate e ingressione marina nelle zone del litorale

Le norme di comportamento per la popolazione sono:

- Allontanarsi tempestivamente dalla spiaggia o dalle zone potenzialmente raggiungibili dalla mareggiata.
- Nel caso non sia possibile allontanarsi in tempo utile, recarsi ai piani più alti delle abitazioni e attendere l'arrivo dei soccorsi.
- Evitare di percorrere strade o sentieri in prossimità della costa, sia a piedi che con veicoli di qualsiasi genere.
- Portare ai piani più alti delle abitazioni eventuali sostanze inquinanti.
- Portare i beni di prima necessità (viveri) ai piani più alti delle abitazioni.
- Non collegare elettrodomestici alla rete elettrica nelle zone raggiunte dall'acqua.

In attesa dei soccorsi e della successiva evacuazione

- E' bene eseguire le seguenti indicazioni:

In casa

- Disattivare le utenze elettriche, energia elettrica, gas, acqua; non eseguire tali operazioni con mani o piedi bagnati. Sigillare le fessure delle porte con sacchi di sabbia o paratie orizzontali, così pure i serbatoi ed i locali dell'impianto di riscaldamento.
- Portarsi oltre il livello massimo dell'acqua, salendo ai piani superiori o sul tetto.
- Non scendere nei garage o nelle cantine nel tentativo di salvare oggetti o veicoli.

- Non usare, anche successivamente all'evento, cibi alluvionati e bere acqua minerale. Non bere acqua del rubinetto di casa, potrebbe essere inquinata. avere disponibili ed efficienti gli indumenti e le attrezature necessarie (come sacchi di sabbia, teloni impermeabili, ecc), tenere una scorta di acqua potabile ed il bagaglio di emergenza, in vista di un successivo sfollamento.
- Aiutare persone che hanno bisogno di aiuto, bambini, disabili e anziani.

Fuori di casa

- Evitare l'uso dell'automobile, se invece si è in auto, non tentare di raggiungere le destinazioni previste ma piuttosto trovare riparo nello stabile più sicuro. In ogni caso, non guidare in strade allagate, se il veicolo si impantanà abbandonarlo subito.
- Evitare di transitare o sostare lungo gli argini dei corsi d'acqua, sopra ponti o passerelle.
- Allontanarsi dai luoghi allagati e recarsi nei luoghi più elevati e non andare mai verso il basso.
- Individuare aree sicure al di sopra dei livelli di esondazione,
- Se si è sorpresi per strada arrampicarsi sopra un albero, su un palo, non cercare di attraversare una corrente dove l'acqua è superiore al livello delle ginocchia.

Dopo

- Prima di rientrare nelle proprie abitazioni, verificare lo stato di manutenzione, rilevando i danni eventualmente subiti dalla struttura, con l'ausilio dei tecnici esterni, VVF e comunali all'uopo individuati dal comune.
- Non rimettere subito in funzione apparecchi elettrici, specialmente se bagnati dall'acqua: potrebbero provocare un corto circuito.
- Ispezionare locali al buio con lampade a batterie, dopo avere disinserito l'interruttore generale EE.
- Mantenere funzionante una motopompa ed un gruppo elettrogeno, ove disponibili.
- Prestare la massima attenzione alle indicazioni fornite dalle autorità.

3.1.3 - FRANE

Le norme di comportamento per la popolazione sono:

In casa o all'interno di un edificio

- Le case o i muri non riescono a fermare una frana, quindi: cercare di uscire e allontanarsi.
- Se non è possibile, rannicchiarsi il più possibile su se stessi e proteggersi la testa.
- Ripararsi sotto un tavolo o vicino ai muri portanti per proteggersi in caso di crollo.
- Non usare gli ascensori e non cercare riparo all'interno di altri edifici.

All'aperto

- Se la frana si dirige verso le persone o se si trova sotto le stesse, allontanarle letteralmente il più velocemente possibile, cercando di fargli raggiungere una posizione più elevata o stabile.
- Guardare sempre verso la frana, facendo attenzione a pietre o ad altri oggetti che, rimbalzando, potrebbero causare incidenti.
- Non soffermarsi sotto pali o tralicci: potrebbero crollare.

Se ci si trova in automobile

- Allontanarsi rapidamente e cercare di segnalare il pericolo con ogni mezzo a disposizione alle altre auto che potrebbero sopraggiungere.
- Dopo la frana allontanarsi dall'area.
- Segnalare ai soccorritori la presenza di persone intrappolate nell'area in frana, o di persone che necessitano di assistenza (bambini, anziani, persone disabili) chiamando i servizi di emergenza, (Consultare Rubrica per l'Emergenza -elaborato S.4)
- Non rientrare negli edifici coinvolti dall'evento prima che essi siano stati sottoposti ad un controllo.

3.1.4 - INCENDIO

Le norme di comportamento per la popolazione sono:

In casa o in ambienti chiusi

- Chiamare il 115 (Vigili del Fuoco).
- Non utilizzare acqua su impianti ed apparecchiature elettriche in tensione.
- Mettere in sicurezza gli impianti che possono favorire la propagazione delle fiamme.
- Chiudere il gas dal contatore e l'interruttore generale dell'energia elettrica.
- Sigilla con panni bagnati porte e finestre;
- Il fuoco oltrepasserà la casa prima che all'interno penetrino il fumo e le fiamme.
- Verificare di avere sempre alle spalle una via di fuga e portarsi all'esterno presso i punti di raccolta.
- Liberarsi di abiti con contenuto acrilico (calze, foulard, ecc) e indossare indumenti che assicurano una certa protezione dal calore (ad es. una coperta di lana).
- In presenza di un piccolo focolaio utilizzare un estintore, oppure una coperta di lana o un secchio d'acqua; operare a distanza di sicurezza.
- Allontanarsi assieme a tutti i presenti dall'ambiente in cui si sta sviluppando l'incendio.
- Se una persona è avvolta dalle fiamme fatela rotolare e copritela con una coperta di lana.
- Se l'incendio è molto esteso, allontanarsi velocemente verificando che non sia rimasto nessuno all'interno (nell'ambiente di lavoro individuare le uscite di sicurezza indicate dai cartelli di colore verde e non usare gli ascensori), procedere in modo ordinato senza spingere chi si trova davanti, prendere i bambini in braccio e accompagnare persone anziane o disabili.

All'aperto (incendi boschivi)

Le aree boschive del comune non presentano caratteristiche intrinseche di particolare

propensione agli incendi, inquadrate come sono in un ambito fitoclimatico intermedio, sufficientemente fresco e umido. Tuttavia, la diffusa presenza umana e la rete abbastanza fitta di infrastrutture viarie aumentano il rischio di incendi, in particolare durante periodi di scarsa piovosità associati a forte ventosità.

Le zone a maggior rischio sono le pinete che costituiscono una fascia quasi ininterrotta lungo il litorale, la zona collinare e quella montana

- Per un tempestivo intervento delle squadre di soccorso e per ridurre i danni e l'estensione di un incendio boschivo, chiamare immediatamente i numeri:
 - 1515 del Corpo Forestale dello Stato,
 - 115 dei Vigili del Fuoco,
 - Regione Campania Sala Operativa di protezione civile.

Senza dare per scontato che qualcuno lo abbia già fatto.

- Preventivamente, attenersi alle disposizioni delle autorità per il divieto di accensione di fuochi nei periodi di maggiore siccità nelle zone regolamentate appositamente.
- Non gettare sigarette e non bruciare stoppie nei campi, non abbandonare nei boschi rifiuti o materiale infiammabile.
- Segnalate subito la presenza dell'incendio e, ove possibile, intervenire sul focolaio di incendio con estintori, getti di acqua, sabbia.
- Durante un incendio attenzione a non rimanere intrappolati dalle fiamme, proteggersi dal fumo con un fazzoletto umido.
- In spazi aperti, non ripararsi in anfratti o cavità del terreno, battere il fuoco con frasche o pale, se c'è disponibilità d'acqua gettarla su foglie secche, erba, arbusti, alla base delle fiamme.
- Sui pendii non salire verso l'alto, il fronte del fuoco si propaga più velocemente in salita che in discesa.
- Non fermarsi ma cercare una via di fuga sicura, allontanarsi sempre nella direzione opposta al vento.

- Se non si ha altra via di fuga attraversare il fronte del fuoco dove è meno intenso, per passare dalla parte già bruciata.
- Stendersi a terra dove non c'è vegetazione incendiabile.
- Cospargersi di acqua o coprirsi di terra.
- Non abbandonare l'automobile, chiudere i finestrini e il sistema di ventilazione e segnalare la presenza con il clacson e con i fari.

3.1.5 - VERSAMENTO DI PRODOTTI PERICOLOSI

In caso di incidente coinvolgente prodotti pericolosi (ad esempio sversamento di prodotti chimici da un'autocisterna), le Forze dell'Ordine provvederanno a circoscrivere l'area coinvolta dal rilascio regolarizzando il traffico, impedendo impedire l'accesso alle zone eventualmente coinvolte, fornendo ai cittadini ed agli automobilisti indicazioni di vie alternative.

A seconda del tipo e della gravità dell'evento, potrà essere necessario, allontanare i presenti ed evacuare eventuali strutture coinvolte.

Tutte le indicazioni verranno fornite di volta in volta dalle Forze dell'Ordine e dalla Polizia Locale prontamente allertati. Possono essere comunque utili comportamenti di autoprotezione da parte della popolazione quali quelli sotto descritti.

Comportamenti da adottare in caso di incendio, nube tossica ed esplosione:

- Chiamare immediatamente il 115 (vigili del fuoco)
- Non avvicinarsi e cercare di allontanare i curiosi, in modo da non correre inutili pericoli
- Non ostacolare l'intervento del personale di soccorso
- Portarsi, rispetto al mezzo trasportatore, sopravento, in questo modo si evita di essere investiti dagli eventuali fumi nocivi
- Non fumare e non usare fiamme libere, in quanto eventuali scintille potrebbero innescare una deflagrazione con conseguente peggioramento della situazione

- Non toccare l'eventuale sostanza fuoriuscita; nel caso sia già avvenuto il contatto, evitare di portare il prodotto contaminante alla bocca e/o agli occhi
- Allontanarsi sopravento dal luogo dell'incidente, coprendoti naso e bocca con un fazzoletto bagnato e cercando rifugio, ove possibile, in un edificio;
- Non intralciare il traffico, evitando qualsiasi spostamento in direzione della zona dell'incidente;
- In caso di sintomi di asfissia, richiedere l'intervento medico di urgenza per la somministrazione di ossigeno;
- Per il rifugio al chiuso scegliere preferibilmente un locale con scarse aperture, sul lato opposto rispetto alla fonte incidentale, ad un piano elevato, con disponibilità di acqua e presenza di radio o TV per la ricezione delle informazioni;
- Chiudere il contatore del gas e disattiva l'energia elettrica, ferma gli impianti di ventilazione o condizionamento, chiudi le serrande delle canne fumarie, sigilla porte e finestre con stracci bagnati, spegni immediatamente qualsiasi tipo di fiamma libera e le sigarette;
- Non cercare riparo nelle cantine o nel sottosuolo, perché maggiore è il pericolo di asfissia;
- Lascia le linee telefoniche libere, seguire le istruzioni fornite dalla radio o tramite altoparlanti;
- Eventuali animali presenti nell'area coinvolta siano ricoverati in stalle o recinti chiusi e non siano somministrati loro, successivamente, foraggio fresco, fieno, acqua di superficie o di pozzo contaminati.

Inoltre:

- gli insegnanti facciano rientrare o trattengano le scolaresche nelle scuole, in locali chiusi, attendendo le istruzioni delle Autorità competenti;
- i genitori non tentino di andare a prendere a scuola i figli, ai quali già provvedono gli insegnanti sulla base dei piani di emergenza predisposti;

- ciascuno provveda ad aiutare le persone in difficoltà nelle immediate vicinanze, soprattutto anziani e portatori di handicap.

Nel caso le Autorità diramino l'ordine di evacuazione:

- abbandonare l'area seguendo le istruzioni delle Autorità e raggiungi l'area di raccolta, tenendo possibilmente un fazzoletto bagnato sulla bocca e sul naso;
- non utilizzare le auto per evitare ingorghi che impediscono l'evacuazione e la circolazione dei mezzi di soccorso;
- non utilizzare ascensori e montacarichi.
- possibilmente portare un apparecchio radio, mantenendoti sintonizzato sulle stazioni indicate dalle Autorità per ricevere i messaggi diramati.

Al cessato allarme:

- nel caso di rifugio al chiuso, aprire le finestre e le porte per aerare i locali e esci all'aperto, aiutando eventuali inabili;
- prestare particolare attenzione nel riaccedere ai locali, specie se interrati o seminterrati, in quanto potrebbe esservi ristagno di vapori.

3.1.6 - FUGHE DI GAS

Le norme di comportamento comprendono:

- Non accendere o spegnere luci o apparecchi elettrici; spegnere immediatamente le fiamme libere e le sigarette ed interrompere l'erogazione di gas dal contatore esterno.
- Non suonare i campanelli, non provocare fiamme o scintille (non usare telefoni fissi e cellulari, torce e altri apparecchi elettrici e a batteria).
- Aprire tutte le finestre ed allontanarsi dal locale chiudendo la porta.
- Disattivare l'energia elettrica solo dall'esterno dell'appartamento.
- Se l'odore di gas è persistente chiamare il 115.
- Evacuare l'ambiente seguendo le vie di fuga segnalate, non utilizzando ascensori, ma

unicamente le scale.

- Presidiare l'ingresso all'edificio, impedendo l'accesso a chiunque non sia addetto alle operazioni di emergenza.
- Verificare se vi siano cause accertabili di perdita di gas (rubinetti aperti, visibile rottura di tubazioni flessibili, ecc.) e richiedere l'intervento del servizio tecnico esterno.
- Al termine, lasciare ventilare fino a non percepire più l'odore.
- Ricordare di non installare o depositare le bombole di GPL anche se vuote, all'interno di locali interrati e seminterrati.
- Assicurarsi del buono stato di conservazione del tubo del gas e ricordarsi di sostituirlo entro la data di scadenza impressa sul tubo di gomma.

3.1.7 - ONDATE DI CALORE

Effetti del caldo sull'organismo.

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 elevato, 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 ($>40^{\circ}\text{C}$) da danneggiare gli organi vitali dell'organismo.

La capacità di termoregolazione di un individuo è fortemente condizionata da diversi fattori come l'età (ridotta nei bambini molto piccoli e negli anziani), uno stato di malattia e presenza di febbre, la presenza di alcune patologie croniche, l'assunzione di alcuni farmaci, l'uso di droghe e alcool.

Tipologie di persone a rischio

- Le **persone anziane** hanno condizioni fisiche generalmente più compromesse e

l'organismo può essere meno efficiente nel compensare lo stress da caldo e rispondere adeguatamente ai cambiamenti di temperatura; tra questi chi soffre di malattie cardiovascolari, di ipertensione, di patologie respiratorie croniche, di insufficienza renale cronica, di malattie neurologiche è a maggior rischio.

- **Le persone non autosufficienti** poiché dipendono dagli altri per regolare l'ambiente in cui si trovano e per l'assunzione di liquidi
- **Le persone che assumono regolarmente farmaci** che possono compromettere la termoregolazione fisiologica o aumentare la produzione di calore.
- **I neonati e i bambini piccoli** per la ridotta superficie corporea e la mancanza di una completa autosufficienza, possono essere esposti al rischio di un aumento eccessivo della temperatura corporea e ad una disidratazione, con possibili conseguenze dannose sul sistema cardiocircolatorio, respiratorio e neurologico.
- Le persone che svolgono regolarmente esercizio fisico o un **lavoro intenso** all'aria aperta possono disidratarsi più facilmente degli altri.

Sintomi

Le malattie associate al caldo possono presentarsi con sintomi minori, come crampi, lipotimia ed edemi, o di maggiore gravità, come lo stress da calore e il colpo di calore.

I **crampi** sono causati da uno squilibrio eletrolitico oppure da una carenza di sodio, dovuta alla perdita di liquidi, oppure derivano da una insufficienza venosa spesso associata ad edema alle caviglie. Nel primo caso (squilibrio eletrolitico), i crampi si verificano negli anziani che assumono pochi liquidi o in persone che svolgono attività fisica senza reintegrare a sufficienza i liquidi persi con la sudorazione. Nel secondo caso (carenza di sodio), i crampi compaiono in persone non acclamate che, pur bevendo a sufficienza, non reintegrano i sali minerali persi.

In questo caso, le persone possono presentare, oltre ai crampi anche altri sintomi come cefalea, stanchezza e affaticamento, e vanno reidratate con una abbondante assunzione di acqua. Nella malattia venosa degli arti inferiori i crampi compaiono spesso durante la notte o

dopo una prolungata stazione eretta.

In questo caso è consigliabile far assumere al paziente una posizione con gli arti superiori sollevati di almeno 4 cm rispetto al cuore, rinfrescando con acqua fredda gli arti inferiori.

L'edema è la conseguenza di una vasodilatazione periferica prolungata che causa un ristagno di sangue nelle estremità inferiori che, con l'aumento della pressione intravasale, provoca un travaso di liquidi nell'interstizio.

Un rimedio semplice ed efficace è tenere le gambe sollevate ed eseguire di tanto in tanto dei movimenti dolci per favorire il reflusso venoso, oppure, effettuare delle docce fredde agli arti inferiori, dal basso verso l'alto e dall'interno verso l'esterno sino alla sommità della coscia. Si tratta comunque di un sintomo da non sottovalutare poiché può essere associato a scompenso cardiaco.

La **lipotimia** è caratterizzata da un'imprompresa perdita della coscienza. La causa è un calo di pressione arteriosa dovuto al ristagno di sangue nelle zone periferiche con conseguente diminuzione dell'apporto di sangue al cervello.

Lo svenimento può essere prevenuto se, ai primi sintomi, quali vertigini, sudore freddo, offuscamento visivo o secchezza delle fauci, si fa assumere al paziente una posizione distesa con le gambe sollevate rispetto al cuore.

Lo **stress da calore**, è un sintomo di maggiore gravità e si manifesta con un senso di leggero disorientamento, malessere generale, debolezza, nausea, vomito, cefalea, tachicardia ed ipotensione, oliguria, confusione, irritabilità. La temperatura corporea può essere leggermente elevata ed è comune una forte sudorazione. Se non viene diagnosticato e trattato immediatamente, può progredire fino al colpo di calore. La diagnosi può essere facilmente confusa con quella di una malattia virale.

Il trattamento d'urgenza consiste nello spostare la persona in un ambiente fresco e reintegrare i liquidi mediante bevande ricche di sali minerali e zuccheri. Nei casi più gravi, la persona deve essere rinfrescata togliendo gli indumenti, bagnandola con acqua fredda o applicando degli impacchi freddi sugli arti.

Il colpo di calore è la condizione più grave e rappresenta una condizione di emergenza vera e propria. Il ritardato o mancato trattamento può portare anche al decesso. Il colpo di calore avviene quando la fisiologica capacità di termoregolazione è compromessa e la temperatura corporea raggiunge valori intorno ai 40°C. Si può presentare con iperventilazione, anidrosi, insufficienza renale, edema polmonare, aritmie cardiache, sino allo shock accompagnato da delirio che può progredire sino alla perdita di coscienza.

Il colpo di calore richiede, specie se colpisce neonati od anziani, l'immediato ricovero in ospedale. In attesa dell'arrivo dell'ambulanza, bisogna spogliare e ventilare il malato, rinfrescarlo bagnandolo con acqua fresca e applicare impacchi di acqua fredda sugli arti.

Utilizzo e la corretta conservazione di farmaci

In condizioni di temperature ambientali molto elevate particolare attenzione deve essere posta alla corretta conservazione domestica dei farmaci. Alcuni principi attivi terapeutici, qualora utilizzati in condizioni climatiche caratterizzate da alte temperature, possono provocare o potenziare i sintomi connessi all'ipertermia. .

Per alcuni farmaci, l'interazione con il caldo ambientale risulta dall'azione diretta del farmaco ed è quindi strettamente correlata all'effetto terapeutico; per altre sostanze, l'interazione negativa con le alte temperature risulta da effetti farmacologici indiretti, non correlabili direttamente alla terapia.

Indicazioni per i pazienti:

- Non tutti i farmaci possono avere effetti facilmente correlabili al caldo, per cui, occorre segnalare al medico qualsiasi malessere, anche lieve, in concomitanza con una terapia farmacologica.
- I medicinali che possono potenziare gli effetti negativi del caldo sono in gran parte quelli assunti per malattie importanti. Nel caso di assunzione cronica di farmaci si consiglia di consultare il proprio medico di famiglia per eventualmente adeguare la terapia. Non devono essere sospese autonomamente terapie in corso; una sospensione anche temporanea della terapia senza il controllo del medico può

aggravare severamente uno stato patologico.

- Leggere attentamente le modalità di conservazione riportate sulle confezioni dei farmaci.
- Qualora non vi fossero esplicitate le modalità di conservazione, conservare il prodotto a temperatura superiore ai 30 °C solo per brevi ed occasionali periodi.
- Conservare tutti i farmaci nella loro confezione, lontano da fonti di calore e da irradiazione solare diretta;
- Durante la stagione estiva conservare in frigorifero anche i prodotti che prevedono una temperatura di conservazione non superiore ai 25°-30°C.

A chi rivolgersi in caso di un problema di salute

Il medico di famiglia è la prima persona da consultare, perché è certamente la persona che meglio conosce le condizioni personali e familiari del proprio assistito. Durante le ore notturne o nei giorni festivi chiamare il medico del Servizio di guardia medica (Servizio di continuità assistenziale) del territorio di residenza attivo tutti i giorni feriali dalle ore 20 di sera fino alle ore 8 del mattino successivo. Il sabato e la domenica il servizio è sempre attivo, fino alle ore 8 del lunedì mattina. Inoltre, in tutte le festività diverse dalla domenica funziona ininterrottamente a partire dalle ore 10 del giorno prefestivo, fino alle ore 8 del primo giorno non festivo.

Nel caso di un malore improvviso o in presenza di condizioni che fanno temere un serio pericolo attivare immediatamente il servizio di Emergenza sanitaria, chiamando il 118.

In condizioni di caldo elevato prestare attenzione a parenti o vicini di casa anziani che possono avere bisogno di aiuto soprattutto se vivono soli.

Quali precauzioni adottare per difendersi dal caldo:

Esposizione all'aria aperta

Durante le giornate in cui viene previsto un rischio elevato per le successive 24-48 ore (livelli 2 e 3 del bollettino), deve essere ridotta l'esposizione all'aria aperta nella fascia oraria

compresa tra le 12 e le 18. In particolare, è sconsigliato l'accesso ai parchi ed alle aree verdi ai bambini molti piccoli, agli anziani, alle persone non autosufficienti o alle persone convalescenti. Inoltre, deve essere evitata l'attività fisica intensa all'aria aperta durante gli orari più caldi della giornata.

Cosa fare per migliorare l'ambiente domestico e di lavoro

I principali strumenti per il controllo della temperatura sono le schermature, l'isolamento termico ed il condizionamento dell'aria.

Una misura facilmente adottabile in casa è la schermatura/ombreggiamento delle finestre esposte a sud ed a sud-ovest mediante tende e/o oscuranti esterni regolabili (persiane, veneziane).

I moderni impianti di climatizzazione (aria condizionata) rendono l'aria della casa più fresca e meno umida, aumentando il comfort di chi nei mesi più caldi rimane nella sua casa in città.

Oltre ad una regolare manutenzione dei filtri dell'impianto, si raccomanda di evitare di regolare la temperatura a livelli di temperatura troppo bassi rispetto alla temperatura esterna.

Una temperatura tra 25-27°C con un basso tasso di umidità garantisce un buon comfort e non espone a bruschi sbalzi termici rispetto all'esterno. Soggiornare, anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati rappresenta un sistema di prevenzione efficace per combattere gli effetti del caldo.

I ventilatori meccanici, accelerano soltanto il movimento dell'aria ma non abbassano la temperatura ambientale. In questo modo la temperatura percepita diminuisce e pur dando sollievo, i ventilatori stimolano la sudorazione ed aumentano il rischio di disidratazione, se la persona esposta non assume contemporaneamente grandi quantità di liquidi. Per tale ragione i ventilatori non devono essere indirizzati direttamente sul corpo. In particolare, quando la temperatura interna supera i 32°C, l'uso del ventilatore è sconsigliato poiché non è efficace per combattere gli effetti del caldo e può avere effetti negativi aumentando la disidratazione.

Assunzione di liquidi

Bere molta acqua e mangiare frutta fresca (ad esempio la pesca contiene il 90% di acqua ed il melone l'80%).

Gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete. Un'eccezione è rappresentata dalle persone che soffrono di epilessia o malattie del cuore, rene o fegato o che hanno problemi di ritenzione idrica che devono consultare il medico prima di aumentare l'ingestione di liquidi.

Devono essere evitate bevande alcoliche o contenenti caffè.

L'alimentazione e la conservazione degli alimenti

Evitare pasti pesanti, meglio consumare pasti leggeri spesso durante l'arco della giornata.

Le temperature ambientali elevate possono agire sulla corretta conservazione domestica degli alimenti, pertanto si raccomanda attenzione alle modalità di conservazione degli alimenti deperibili (latticini, carni, dolci con creme, gelati, ecc.). Elevate temperature ambientali possono inoltre favorire la proliferazione di germi che possono determinare patologie gastroenteriche anche gravi.

L'abbigliamento

I vestiti devono essere leggeri e comodi, di cotone, lino o fibre naturali. Devono essere evitati quelli in fibre sintetiche.

Se si ha un familiare malato e costretto a letto, assicurarsi che non sia troppo coperto. All'aperto è utile indossare cappelli leggeri e di colore chiaro per proteggere la testa dal sole diretto.

E' importante inoltre proteggere la pelle dalle scottature con creme solari con alto fattore protettivo.

In auto

Non lasciare persone, anche se per poco tempo, nella macchina parcheggiata al sole. Dopo avere lasciato la macchina parcheggiata al sole, prima di rientrare in auto aprire gli sportelli per ventilare l'abitacolo ed iniziare il viaggio con i finestrini aperti per abbassare la

temperatura interna. Attenzione anche ai seggiolini di sicurezza per i bambini: prima di sistemarli sul sedile verificare che non sia surriscaldato.

Nei viaggi: se l'auto non è climatizzata evitare le ore più calde della giornata (ore 12-18), aggiornarsi sulla situazione del traffico per evitare lunghe code sotto il sole, tenere in macchia una scorta d'acqua che può essere utile nel caso di code o file impreviste.

Se l'automobile è dotata di un impianto di climatizzazione, regolare la temperatura su valori di circa 5 gradi inferiori alla temperatura esterna. Evitare di orientare le bocchette della climatizzazione direttamente sui passeggeri.

Durante le soste evitare di mangiare troppo rapidamente e soprattutto evitare bevande alcoliche.

3.1.8 - BLACK-OUT ELETTRICO

Il rischio black-out elettrico è insito nella improvvisa e prolungata cessazione della fornitura di energia elettrica alle utenze. Solitamente le emergenze dovute all'interruzione del servizio elettrico vengono affrontate e risolte autonomamente dall'ente gestore; la Protezione Civile interviene solo quando lo stesso ente gestore non è in grado di ripristinare autonomamente le condizioni di normalità, o quando la prolungata assenza di energia elettrica genera situazioni di particolare disagio alla popolazione, in special modo alle strutture sanitarie e a chi necessita di energia elettrica per il funzionamento di apparecchiature elettromedicali di vitale importanza.

Durante le interruzioni di energia elettrica si possono adottare accorgimenti per ridurre il più possibile i danni che ne possono derivare.

Il rischio di black-out elettrico è distribuito uniformemente su tutto il territorio comunale, e non esistono zone o centri abitati a rischio maggiore. Sono maggiormente a rischio gli ambulatori, le strutture socio-assistenziali, le scuole dell'infanzia, gli uffici pubblici, i centri commerciali, i magazzini refrigerati, le attività industriali, i pazienti in terapia domiciliare con impiego di apparecchiature elettromedicali.

Alcuni consigli utili da seguire quando ci si trova al buio, per improvvisa mancanza di energia elettrica, possono essere:

In casa

- Se ci sono conviventi che utilizzano apparecchiature sanitarie salvavita funzionanti elettronicamente, informare preventivamente gli uffici preposti dell'ASL. In caso di blackout si viene assistiti in via preferenziale.
- Rimanere fermi per qualche istante, nella posizione in cui ci si trova.
- Se vi sono bambini o anziani, chiamarli, tranquillizzarli e raccomandarli di non muoversi.
- Spegnere le apparecchiature elettroniche poiché potrebbero danneggiarsi per improvvisi sbalzi di tensione.
- Muoversi con cautela, provare a recuperare una torcia elettrica o ad accendere delle candele.
- Per richiedere informazioni, contattare la società che fornisce energia elettrica.
- spegnere tutte le apparecchiature elettriche in uso al momento del black-out (es: computer, lavatrici, frigoriferi, ecc.).
- Se si necessita di corrente per apparecchiature elettromedicali di vitale importanza rivolgersi al 118 o ai servizi sociali per chiedere assistenza.
- Evitare di utilizzare l'ascensore prima che sia diramata la comunicazione di ripristino delle reti elettriche, in quanto momentanee erogazioni di energia possono essere dovute alle attività necessarie a risolvere il problema.
- Non intasare le linee telefoniche per cercare informazioni; ascoltare la radio ed utilizzare il telefono solo per emergenze.
- Evitare, per quanto possibile, di aprire spesso frigoriferi e congelatori.
- Fare in modo di tenere in dispensa alimenti cotti a lunga conservazione, acqua minerale.
- procurarsi delle candele, batterie di riserva per la radio portatile e la torcia elettrica.

- Alla ripresa dell'elettricità moderare l'uso di energia non accendendo in contemporanea tutti gli elettrodomestici.
- Se si possiede un generatore, non connetterlo direttamente all'impianto elettrico generale, ma collegare le apparecchiature che si devono fare funzionare direttamente al generatore. Inoltre, non avviare il generatore all'interno della casa o del garage.

In luoghi aperti al pubblico o in ambienti di lavoro

- Attendere qualche istante, rapidamente entreranno in funzione le luci di emergenza.
- Qualora si renda necessario abbandonare rapidamente gli ambienti, andare verso le uscite di sicurezza indicati da cartelli di colore verde; procedere in maniera ordinata, senza spingere chi si trova davanti.
- Prendere in braccio i bambini ed accompagnare le persone disabili e anziane.
- Portarsi all'esterno, verso i punti di raccolta delle persone.

In strada

- L'assenza di energia elettrica può comportare l'interruzione dell'illuminazione pubblica e del funzionamento dei semafori.
- Prestare attenzione agli autoveicoli: i pedoni non si individuano con facilità, soprattutto se indossano abiti scuri.

Rimanere bloccati in ascensore

- Entro pochi istanti si accenderà l'illuminazione di emergenza della cabina.
- Premere il tasto di emergenza; chiamare il 115 col cellulare o farlo fare a qualcuno che è pervenuto in soccorso situato al di fuori dell'ascensore.

All'interno di un treno, fuori stazione

- Entro pochi istanti si accenderà l'illuminazione di emergenza.
- Abbandonare il treno solo in caso di effettivo pericolo, dopo le indicazioni fornite dal personale di bordo.
- Non effettuare manovre sui dispositivi di emergenza del treno senza effettiva ed urgente necessità.

3.1.9 - RISCHIO IDROPOTABILE

Le norme di comportamento per la popolazione sono:

- Spegnere tutte le apparecchiature elettriche in uso al momento del black-out (es: computer, lavatrici, frigoriferi, ecc.).
- Se si necessita di corrente per apparecchiature elettromedicali di vitale importanza rivolgersi al 118 o ai servizi sociali per chiedere assistenza.
- Evitare di utilizzare l'ascensore prima che sia diramata la comunicazione di ripristino delle reti elettriche, in quanto momentanee erogazioni di energia possono essere dovute alle attività necessarie a risolvere il problema.
- Non intasare le linee telefoniche per cercare informazioni; ascoltare la radio ed utilizzare il telefono solo per emergenze.
- Evitare, per quanto possibile, di aprire spesso frigoriferi e congelatori.
- Fare in modo di tenere in dispensa alimenti cotti a lunga conservazione, acqua minerale.
- Procurarsi delle candele, batterie di riserva per la radio portatile e la torcia elettrica.
- alla ripresa dell'elettricità moderare l'uso di energia non accendendo in contemporanea tutti gli elettrodomestici.
- Se si possiede un generatore, non connetterlo direttamente all'impianto elettrico generale, ma collegare le apparecchiature che si devono fare funzionare direttamente al generatore.
- Non avviare il generatore all'interno della casa o del garage.

3.1.10 - RISCHIO EVENTI METEORICI INTENSI

Le norme di comportamento per la popolazione sono:

- Se si è all'aperto durante una tromba d'aria allontanarsi da alberi ad alto fusto e cercare di ripararsi dentro a fossati o, ancora meglio, in fabbricati di robusta costruzione se presenti nelle vicinanze;
- Se invece si è in casa, evitare di uscire e barricare porte e finestre, trovare un rifugio lontano da finestre, porte o da qualunque altra superficie dove sia possibile la caduta di vetri, arredi, ecc. Infine, mettersi in ascolto di radio e televisione per tenersi informati sull'evolversi dell'evento.
- Se si è alla guida e si viene sorpresi da una forte precipitazione o da un temporale, o anche da forti raffiche di vento, moderare la velocità.
- In caso di forti nevicate evitare di uscire di casa se non per stretta necessità, e comunque se si è alla guida di un'auto mantenere un'andatura moderata e vigile. Nel merito vanno rispettate le ordinanze del comune che disciplinano le modalità di transito dei veicoli in occasione di tali precipitazioni.
- Nel caso di grandinate, se possibile, trovare un rifugio coperto finché non cessa il fenomeno.

3.1.11 - GRANDI MANIFESTAZIONI SPORTIVE, CULTURALI E POPOLARI SPETTACOLI E CONCERTI

Alcuni consigli utili da seguire quando ci si trova a partecipare a grandi manifestazioni ed eventi straordinari:

- Prima di partecipare ad una manifestazione cui prenderanno parte molte persone, informarsi sempre precedentemente sulle modalità di arrivo, parcheggio, predisposizione delle navette, ecc.
- Portare sempre acqua potabile e qualche alimento.
- Attenersi sempre alle disposizioni e indicazioni fornite dalle persone preposte alla

sicurezza.

- Predisporre sempre un punto di ritrovo con le persone dello stesso gruppo, nel caso in cui qualcuno si perda.
- Ricordare che in caso di grande affollamento, la rete di telefonia cellulare potrebbe andare in tilt e non permettere di effettuare chiamate.
- Se succede qualcosa, non si deve correre, non si deve spingere altre persone, non si deve diffondere il panico tra la gente, piuttosto cercare di restare calmi e calmare anche le persone che stanno vicine.

3.2 - NOZIONI BASE DI PRIMO SOCCORSO

Per primo soccorso si intende l'insieme di comportamenti, manovre e cure da effettuarsi nell'immediatezza di un infortunio o di un malore improvviso in attesa dell'arrivo dell'unità di emergenza sanitaria.

Di seguito vengono esposte alcune semplici indicazioni e illustrate le principali manovre che, se ben attuate da personale adeguatamente formato, possono facilitare il soccorso.

Le informazioni che seguono possono essere utili nei momenti di bisogno anche fuori dall'ambiente lavorativo, per sapere “cosa fare” e soprattutto **“cosa non fare”** mentre si attende l'arrivo dei soccorsi specializzati e per avere un iniziale inquadramento sulle principali nozioni di primo soccorso.

Proteggere - Avvertire - Soccorrere (PAS)

Gli immediati obiettivi che il soccorritore deve conseguire nei primi momenti di una emergenza sanitaria sono: proteggere se stessi e l'infortunato da ulteriori rischi, avvertire il servizio medico di emergenza, iniziare le manovre di soccorso.

Proteggere se stessi e l'infortunato:

- non perdere la calma e osservare quello che è avvenuto per alcuni secondi cercando di stabilire cosa è successo e valutando la presenza di ulteriori pericoli per l'infortunato o per se stessi; se sono coinvolte più persone contarle;

- proteggersi dal contatto con il sangue o altri liquidi biologici usando guanti o, in mancanza, materiale impermeabile (buste di plastica);
- se si viene a contatto con il sangue occorre lavare la parte con acqua e sapone in abbondanza e far valutare dal medico l'opportunità della profilassi per l'epatite B;
- proteggersi da eventuali rischi ambientali (es.: rischio chimico, fumo, rischio elettrico, ecc.), indossando se a disposizione indumenti di protezione adatti (es. maschere, respiratori, guanti dielettrici, ecc.) ed evitando di trasformarsi in vittima nel tentativo di soccorso;
- proteggere l'infortunato da eventuale pericolo imminente (presenza di sostanze tossiche, folgorazione, ecc.) prendendo subito i necessari provvedimenti (aerare gli ambienti, staccare l'interruttore della corrente elettrica, ecc.);
- se l'infortunato è cosciente tranquillizzarlo;
- evitare assembramenti di curiosi nei pressi dell'infortunato;
- coprire l'infortunato se necessario.

Avvertire l'unità di emergenza sanitaria

- se sono presenti più persone inviare una di loro a chiamare i soccorsi;
- se si è da soli assicurarsi che l'infortunato respiri prima di correre a telefonare;
- quando si chiama per il trasporto rapido al Pronto Soccorso, fornire in modo chiaro le seguenti informazioni:
 - a) il proprio nome e cognome, struttura di appartenenza (Dipartimento, Istituto, Centro, ecc.) e numero di telefono;
 - b) cosa è accaduto;
 - c) numero delle persone coinvolte;
 - d) condizioni della vittima (es. è cosciente? respira?) e cosa si sta facendo per lei;
 - e) indicazioni precise per il raggiungimento del luogo dell'infortunio: nome della struttura, indirizzo, via, numero civico, piano dell'edificio, denominazione della stanza, laboratorio, percorso interno alla struttura; se il luogo è difficile da

- raggiungere si deve fare in modo che qualcuno aspetti i soccorsi all'ingresso della via principale;
- f) prima di riattaccare chiedere conferma all'operatore;
 - g) assicurarsi che vengano aperti i cancelli, le sbarre, i portoni di accesso.

Soccorrere l'infortunato

Eseguendo poche azioni essenziali, che sono illustrate successivamente, ed evitando di aggravare la situazione con interventi scorretti ed inutili.

In particolare:

- non spostare l'infortunato tranne che nei casi di pericolo imminente;
- non metterlo in piedi o seduto;
- astenersi dal somministrare qualsiasi tipo di farmaco, bevanda od alimento;
- non effettuare manovre di pertinenza medica (per es.: riduzione di fratture o lussazioni, estrazione di oggetti estranei da qualsiasi parte del corpo);
- non fare commenti sull'accaduto con l'infortunato sulle lesioni e la loro gravità;
- non abbandonare l'infortunato.

La semplice lettura di un manuale non può sostituire un corso di primo soccorso teorico-pratico nella formazione del soccorritore.

Alcuni semplici consigli da seguire quando ci si trova a dover soccorrere una persona in difficoltà, non sono altro che suggerimenti che non costituiscono comunque una guida completa di pronto soccorso.

Non avere paura di aiutare

Il rischio di contrarre malattie è estremamente basso ma si cerca comunque di evitare il contatto diretto con il sangue ed altri fluidi corporei (saliva, urine).

- Se si può, indossare un paio di guanti e lavati le mani con acqua e sapone appena possibile.
- Evitare di muovere il ferito tranne il caso si trovi in una situazione di grave ed imminente pericolo (vicino ad un incendio, pericolo di crollo o di esplosione).

Perdita di conoscenza

- Se la persona non è cosciente e non mostra segni di vita, chiama aiuto e chiedi un'ambulanza.
- Se si hanno le competenze necessarie, eseguire le manovre di rianimazione cardio-respiratoria di base fino all'arrivo dei soccorsi.

Emorragie

- Tenere sotto controllo perdite di sangue gravi applicando una pressione decisa sulla ferita utilizzando un panno pulito e asciutto (non usare lacci).
- Fare stendere la persona ferita, rassicurala, tienila al caldo e allenta i vestiti stretti.

Ustioni

- Raffreddare tutte le ustioni con acqua fredda senza applicare altro.
- Coprire le parti colpite con panni o vestiti puliti e asciutti.

Traumi e fratture

- Se si può, applicare ghiaccio sulla parte colpita.