



CITTA' DI TORINO

DIVISIONE AMBIENTE, VERDE E PROTEZIONE CIVILE
AREA PROTEZIONE CIVILE E GESTIONE EMERGENZE

PIANO COMUNALE DI PROTEZIONE CIVILE

Aggiornamento 2020



Allegato 8

***MISURE DI AUTOPROTEZIONE
PER LA CITTADINANZA NELLE
EMERGENZE DI PROTEZIONE CIVILE***



CITTA' DI TORINO

CITTA' DI TORINO
PIANO COMUNALE DI PROTEZIONE CIVILE
Aggiornamento 2020

Allegato 8

Misure di autoprotezione per la cittadinanza nelle
emergenze di protezione civile

Data: *Ottobre 2020*

Redazione: *Area Protezione Civile e Gestione Emergenze - Città di Torino*
con la collaborazione di: *Arch. Alberto Brasso*

Copyright © 2020 - Città di Torino



Indice

INTRODUZIONE	4
MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO METEOROLOGICO	5
<i>IN CASO DI TEMPORALI</i>	5
<i>IN CASO DI ROVESCII DI PIOGGIA E GRANDINE</i>	8
<i>IN CASO DI NEVE E GELO</i>	9
<i>IN CASO DI VENTI FORTI</i>	10
<i>IN CASO DI NEBBIA</i>	11
<i>IN CASO DI ONDATE DI CALORE</i>	13
MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO IDROGEOLOGICO (FRANE).....	14
MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO IDRAULICO	15
MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO SISMICO	17
MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO INCENDI.....	18
MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO INDUSTRIALE.....	19
MISURE DI ASSISTENZA ALLE PERSONE CON DISABILITA'	20
<i>PER SOCCORRERE UNA PERSONA CON DISABILITA' MOTORIA</i>	20
<i>PER SOCCORRERE UNA PERSONA CON DISABILITÀ DELL'UDITO</i>	21
<i>PER SOCCORRERE UNA PERSONA CON DISABILITÀ DELLA VISTA</i>	21
<i>PER SOCCORRERE UNA PERSONA CON DISABILITÀ COGNITIVA</i>	22



CITTÀ DI TORINO

MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER LA CITTADINANZA NELLE EMERGENZE DI PROTEZIONE CIVILE

INTRODUZIONE

Nel presente Allegato, vengono illustrate le misure di auto protezione in materia di protezione civile elaborate dalla Città di Torino – Area Protezione Civile per la cittadinanza, sia in tempo di pace che in emergenza.

Tali misure, che costituiscono indicazioni per la prevenzione generale della popolazione, risultano fondamentali per la migliore gestione degli interventi di soccorso da parte della struttura comunale di protezione civile e per la minimizzazione del numero di persone coinvolte, ferite o vittime, al verificarsi di una emergenza sul territorio.

Nello specifico, per i rischi prevalenti individuati nel Piano Comunale, sono indicate le misure che ciascun cittadino è chiamato a mettere in campo nelle seguenti occasioni:

- **in fase preventiva**, quindi in momenti di normalità, al fine della propria preparazione ad eventuali criticità future;
- **in fase di emergenza**, cioè al verificarsi sul territorio comunale di preavvisi e/o di reali situazioni di criticità dovute a rischi naturali o antropici.

Conoscere un fenomeno è, infatti, il primo passo per imparare ad affrontarlo nel modo più corretto ed a difendersi da eventuali pericoli: le misure di autoprotezione di seguito riportate indicano quindi i comportamenti corretti da attuare in caso di emergenza, al fine di prevenire o limitare i danni derivanti dai diversi rischi.

In questo documento si riportano le linee guida generali sui comportamenti da tenere a seconda delle seguenti tipologie di rischio:

- rischio meteorologico;
- rischio idrogeologico (frane);
- rischio idraulico;
- rischio sismico;
- rischio incendi;
- rischio industriale.

(fonte Dipartimento della Protezione Civile: <http://www.protezionecivile.gov.it/attivita-rischi/>)

Tra le regole di comportamento virtuose, che devono essere attivate in caso di emergenza di protezione civile, rientrano anche le indicazioni per fornire assistenza alle persone con disabilità, con accorgimenti specifici per le diverse forme di disabilità (motoria, sensoriale, cognitiva).



MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO METEOROLOGICO

- Temporalità e fulmini;
- Rovesci di pioggia e grandine;
- Neve e gelo;
- Venti;
- Nebbia;
- Ondate di calore.

IN CASO DI TEMPORALI

In generale, 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.

Prima del 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.

Al sopraggiungere di 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 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 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.

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.
- Il metallo non attira i fulmini, non è quindi pericoloso indossare o tenere in mano piccoli oggetti metallici (orologio, chiavi, collane, orecchini, ecc.), ma è 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.
- E' opportuno stare lontani dall'acqua se nelle vicinanze si sta scatenando un temporale.

E in particolare, se vieni sorpreso da un temporale:

In territori a quota più elevata

- 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.

Nelle vicinanze di un corso d'acqua e di bacini lacustri

- 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.

IN CASO DI ROVESCII DI PIOGGIA E GRANDINE

All'aperto

Per lo svolgimento di attività nelle vicinanze di un corso d'acqua (anche un semplice pic-nic) o per scegliere l'area per un campeggio:

- scegli una zona a debita distanza dal letto del torrente e adeguatamente rialzata rispetto al livello del torrente stesso, oltre che sufficientemente distante da pendii ripidi o poco stabili: intensi scrosci di pioggia potrebbero attivare improvvisi movimenti del terreno.

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 NEVE E GELO

Prima

- 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.

Durante

- 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, agevolerai molto le operazioni di sgombero neve.

Dopo

- 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.



IN CASO DI VENTI FORTI

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 perchè le raffiche tendono a far sbandare il veicolo, e rendono quindi indispensabile moderare la velocità o fare una sosta.
- Presta particolare attenzione nei tratti stradali esposti, come quelli all'uscita dalle gallerie e nei viadotti; i mezzi più soggetti al pericolo sono i furgoni, mezzi telonati e caravan, che espongono alle raffiche una grande superficie e possono essere letteralmente spostati dal vento, anche quando l'intensità non raggiunge punte molto elevate.

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 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 NEBBIA

In presenza, o in previsione, di nebbia, è opportuno evitare di mettersi al volante, o quantomeno valutare obiettivamente le effettive necessità di spostarsi in automobile; se puoi rinunciare all'automobile e preferisci il treno o altri mezzi pubblici. In presenza di questo fenomeno meteorologico infatti la tua incolumità è condizionata non solo dal tuo comportamento, ma soprattutto da quello degli altri. La tecnologia propone dispositivi, alcuni ancora sperimentali, in grado di assisterti o di informarti durante la guida nella nebbia: se li utilizzi però non affidarti solo e interamente ad essi. Rimane il rischio di essere coinvolti in incidenti di chi non ne è provvisto, o di malfunzionamenti o mancate risposte del dispositivo per situazioni anomale.

Durante la guida è consigliato:

- Diminuisce la velocità, dal momento che anche oggetti normalmente ben visibili potrebbero apparire improvvisamente, all'ultimo momento, senza che tu abbia la possibilità di evitarli. Questo aspetto è ulteriormente peggiorato dalle condizioni del fondo stradale che, in caso di nebbia, è solitamente piuttosto viscido. Con la nebbia, inoltre, diventa molto più difficile anche la valutazione della differenza di velocità con il veicolo che ti precede.
- Mantieni bassa la velocità come se incontrassi solo oggetti non in grado di emettere luce: devi poter percepire in tempo la presenza di un ostacolo e poter eventualmente arrestare il veicolo.
- Rispetta le indicazioni sui pannelli luminosi a messaggio variabile e sulla cartellonistica che trovi lungo la strada. In particolare osserva le limitazioni di velocità, variabili a seconda della visibilità disponibile.
- Aumenta la distanza di sicurezza. Nel caso seguissi un veicolo nella nebbia, non devi concentrarti solo sulla sua velocità e tentare di "stargli dietro" nella convinzione che chi ti precede abbia una visibilità migliore della tua. È sempre meglio tenere la velocità secondo le raccomandazioni riportate sui cartelli a messaggio variabile e soprattutto guidare in modo tale da sentirti sicuro. Se il veicolo che ti sta davanti sembra procedere ad una velocità che non ti mette a tuo agio, rallenta e guida come ti suggerisce la prudenza.
- In presenza di nebbia, anche di giorno, accendi gli anabbaglianti, i proiettori fendinebbia e le luci posteriori antinebbia, non gli abbaglianti. Nella nebbia, la cosa più importante è vedere ed essere visti. Una luce potente e concentrata come quella degli abbaglianti è del tutto controproducente, dal momento che la nebbia la riflette creando una sorta di "muro luminoso" e riducendo ulteriormente la già di per sé ridotta visibilità. I proiettori fendinebbia sono montati più in basso rispetto ai fari anabbaglianti e sono studiati per avere un'emissione molto contenuta verso l'alto, così da proiettare il proprio raggio luminoso verso il suolo, dove la nebbia è più rada o scompare. I fendinebbia anteriori sono ottimi per migliorare la visibilità della segnaletica orizzontale (le strisce divisorie della carreggiata o quelle laterali), ma possono essere insufficienti per visualizzare eventuali ostacoli presenti sulla strada, come ad esempio altri veicoli. Per dare modo a chi ti segue di individuare il tuo veicolo, tieni sempre accese le luci posteriori antinebbia.



CITTA' DI TORINO
DIVISIONE AMBIENTE VERDE E PROTEZIONE CIVILE
AREA PROTEZIONE CIVILE E GESTIONE EMERGENZE
Piano Comunale di Protezione Civile
AGGIORNAMENTO 2020



- Concentra l'attenzione sulla strada e sulla guida. Nel percorrere un lungo tratto senza traffico in nebbia fitta, l'occhio - in mancanza di stimoli - tende a focalizzarsi su una distanza "di riposo" di circa tre metri: mantieni l'attenzione molto più avanti.
- Evita il sorpasso nelle strade con carreggiata a doppio senso. Devi evitare di sorpassare altri veicoli quando guidi su strade a doppio senso di marcia sprovviste di spartitraffico centrale. Con la nebbia infatti un eventuale veicolo che giunge sulla carreggiata opposta è visibile solo a distanza ridotta.
- Se hai bisogno di fermarti fallo fuori della carreggiata, rallentando gradualmente; attiva in ogni caso la segnalazione luminosa di pericolo (indicatori di direzione simultanei) e tieni accesi gli antinebbia posteriori. Se si tratta di una sosta di emergenza, segui le ulteriori precauzioni del caso.
- Non viaggiare mai sulla striscia laterale della carreggiata. Il rischio di travolgere un altro mezzo come ad esempio un ciclomotore o un'auto in sosta è infatti molto elevato.
- Rimani costantemente informato. Se viaggi lungo una via di grande comunicazione, oppure in autostrada, è buona norma tenere la radio sintonizzata sulle informazioni riguardanti il traffico. In questo modo è possibile venire a conoscenza di eventuali tratti interessati da ridotta visibilità oppure da code, e scegliere eventualmente un percorso alternativo.



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.



MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO IDROGEOLOGICO (FRANE)

Il rischio idrogeologico, che corrisponde agli effetti indotti sul territorio dal superamento dei livelli pluviometrici critici lungo i versanti, dei livelli idrometrici dei corsi d'acqua della rete idrografica minore e di smaltimento delle acque piovane.

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.

Durante

- Se la frana viene verso di te o se è sotto di te, allontanati il più velocemente possibile, cercando di raggiungere un posto più elevato o stabile.
- Se non è possibile scappare, rannicchiati il più possibile su te stesso e proteggi la tua testa.
- Guarda sempre verso la frana facendo attenzione a pietre o ad altri oggetti che, rimbalzando, ti potrebbero colpire.
- Non soffermarti sotto pali o tralicci: potrebbero crollare o cadere.
- Non avvicinarti al ciglio di una frana perché è instabile.
- Se stai percorrendo una strada e ti imbatti in una frana appena caduta, cerca di segnalare il pericolo alle altre automobili che potrebbero sopraggiungere.

Dopo

- 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 con disabilità.
- 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.



MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO IDRAULICO

Il rischio idraulico corrisponde agli effetti indotti sul territorio dal superamento dei livelli idrometrici critici (possibili eventi alluvionali) lungo i corsi d'acqua principali.

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:

- 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;
- 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.

Regole generali

- Evita di conservare beni di valore in cantina o al piano seminterrato.
- Assicurati che in caso di necessità sia agevole raggiungere rapidamente i piani più alti del tuo edificio.
- Se non corri il rischio di allagamento, rimani preferibilmente in casa.
- Se abiti a un piano alto, offri ospitalità a chi abita ai piani sottostanti e viceversa se risiedi ai piani bassi, chiedi ospitalità.
- Tieni in casa copia dei documenti, una cassetta di pronto soccorso, una torcia elettrica, una radio a pile e assicurati che ognuno sappia dove siano.
- Ricorda a tutti i componenti della famiglia i comportamenti da adottare in caso di emergenza, come chiudere il gas o telefonare ai numeri di soccorso.

Durante un'allerta

- Tieniti informato sulle criticità previste sul territorio e le misure adottate dal tuo Comune.
- Non dormire nei piani seminterrati ed evita di soggiornarvi.
- Proteggi con paratie o sacchetti di sabbia 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.



CITTA' DI TORINO
DIVISIONE AMBIENTE VERDE E PROTEZIONE CIVILE
AREA PROTEZIONE CIVILE E GESTIONE EMERGENZE
Piano Comunale di Protezione Civile
AGGIORNAMENTO 2020



- Verifica che la scuola di tuo figlio sia informata dell'allerta in corso e sia pronta ad attivare il piano di emergenza.

Durante l'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.

Durante l'Alluvione (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 evitando di dirigersi verso pendii o scarpate artificiali che potrebbero franare.
- Fai attenzione a dove cammini: potrebbero esserci voragini, buche, tombini aperti ecc.
- Evita di utilizzare l'automobile. Anche pochi centimetri d'acqua potrebbero farti perdere il controllo del veicolo o causarne lo spegnimento: rischi di rimanere intrappolato.
- Evita sottopassi, argini, ponti: sostare o transitare in questi luoghi può essere molto pericoloso.
- Limita l'uso del cellulare: tenere libere le linee facilita i soccorsi.
- Tieniti informato su come evolve la situazione e segui le indicazioni fornite dalle autorità.

Dopo l'alluvione

- 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.



MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO SISMICO

Durante un terremoto

- Se sei in un luogo chiuso, mettiti sotto una trave, nel vano di una porta o vicino a una parete portante.
- Stai attento alle cose che cadendo potrebbero colpirti (intonaco, controsoffitti, vetri, mobili, oggetti ecc.).
- Fai attenzione all'uso delle scale: spesso sono poco resistenti e possono danneggiarsi.
- Meglio evitare l'ascensore: si può bloccare.
- Fai attenzione alle altre possibili conseguenze del terremoto: crollo di ponti, frane, perdite di gas ecc.
- Se sei all'aperto, allontanati da edifici, alberi, lampioni, linee elettriche: potresti essere colpito da vasi, tegole e altri materiali che cadono.

Dopo un terremoto

- Assicurati dello stato di salute delle persone attorno a te e, se necessario, presta i primi soccorsi.
- Esci con prudenza, indossando le scarpe: in strada potresti ferirti con vetri rotti.
- Raggiungi le aree di attesa previste dal Piano di protezione civile del tuo Comune.
- Limita, per quanto possibile, l'uso del telefono.
- Limita l'uso dell'auto per evitare di intralciare il passaggio dei mezzi di soccorso.



MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO INCENDI

Regole generali

- Non gettare mozziconi di sigaretta o fiammiferi ancora accesi, possono incendiare l'erba secca.
- Non accendere fuochi nel bosco. Usa solo le aree attrezzate. Non abbandonare mai il fuoco e prima di andare via accertati che sia completamente spento.
- Se devi parcheggiare l'auto accertati che la marmitta non sia a contatto con l'erba secca. La marmitta calda potrebbe incendiare facilmente l'erba.
- Non abbandonare i rifiuti nei boschi e nelle discariche abusive. Sono un pericoloso combustibile.
- Non bruciare, senza le dovute misure di sicurezza, le stoppie, la paglia o altri residui agricoli. In pochi minuti potrebbe sfuggirti il controllo del fuoco.

In corso di evento

- Se avvisti delle fiamme o anche solo del fumo telefona al numero unico di emergenza 112 oppure al numero di soccorso 115 del Corpo Nazionale dei Vigili del Fuoco. 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.



MISURE DI AUTOPROTEZIONE PER RISCHIO 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.
- Presta attenzione alle informazioni date dalle autorità attraverso impianti megafonici, altri mezzi ed eventuali segnali: possono fornire utili indicazioni sulle misure da adottare e sulla situazione.
- Fino al cessato allarme, tieniti informato con la radio e la tv per seguire le indicazioni fornite dagli organi competenti sulle misure da adottare e sulla situazione in atto.
- Al cessato allarme, aera gli ambienti e resta sintonizzato sulle radio locali per seguire l'evoluzione del post-emergenza.



MISURE DI ASSISTENZA ALLE PERSONE CON DISABILITA'

Prestare assistenza alle persone con disabilità in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari. I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone con disabilità.

Se persone con disabilità vivono con te e la tua famiglia

- Esamina i piani di emergenza - comunali, scolastici, luogo di lavoro - prestando attenzione agli aspetti che possono essere cruciali per il soccorso alle persone con disabilità per non avere incertezze nel gestire la tua situazione.
- Informati sulla dislocazione delle principali barriere architettoniche presenti nella tua zona (scale, gradini, strettoie, barriere percettive), che costituiscono ostacoli per un'eventuale evacuazione.
- Favorisci la collaborazione attiva della persona disabile nei limiti delle sue possibilità per alimentare la sua fiducia nel superamento della situazione ed evitare perdite di tempo e azioni inutili.
- Provvedi ad installare segnali di allarme - acustici, ottici, meccanici, tattili, ecc. - che possano essere compresi dalla persona disabile perché le sia possibile reagire anche autonomamente, nei limiti delle sue capacità, all'emergenza.
- Individua almeno un'eventuale via di fuga accessibile verso un luogo sicuro, per non dover improvvisare nel momento del pericolo.

Durante l'emergenza

- Favorisci la collaborazione attiva della persona disabile nei limiti delle sue possibilità per alimentare la sua fiducia nel superamento della situazione ed evitare perdite di tempo e azioni inutili.
- Provvedi ad installare segnali di allarme - acustici, ottici, meccanici, tattili, ecc. - che possano essere compresi dalla persona disabile perché le sia possibile reagire anche autonomamente, nei limiti delle sue capacità, all'emergenza.
- Individua almeno un'eventuale via di fuga accessibile verso un luogo sicuro, per non dover improvvisare nel momento del pericolo.

PER SOCCORRERE UNA PERSONA CON DISABILITA' MOTORIA

Prestare assistenza alle persone con disabilità in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di



lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone con disabilità.

- Se la persona può allontanarsi mediante l'uso di una sedia a rotelle, assicurati che il percorso sia libero da eventuali barriere architettoniche.
- In presenza di ostacoli, quali scale o gradini, aiutala a superarli in questo modo: posizionati dietro la carrozzina, impugna le maniglie della sedia inclinandola all'indietro di circa 45° e affronta l'ostacolo, mantenendo la posizione inclinata fino a che non raggiungi un luogo sicuro e in piano.
- Ricorda di affrontare l'ostacolo procedendo sempre all'indietro.
- Se devi trasportare una persona non in grado di collaborare, non sottoporre a trazione le sue strutture articolari perché potresti provocarle danni, ma usa come punti di presa il cingolo scapolare - complesso articolare della spalla - o il cingolo pelvico - complesso articolare del bacino ed dell'anca

PER SOCCORRERE UNA PERSONA CON DISABILITÀ DELL'UDITO

- Facilita la lettura labiale, eviterai incomprensioni ed ageverai il soccorso.
- Quando parli, tieni ferma la testa e posiziona il viso all'altezza degli occhi dell'interlocutore, possibilmente senza fonti luminose alle spalle.
- Parla distintamente, possibilmente con una corretta pronuncia, usando frasi brevi con un tono normale.
- Scrivi in stampatello nomi e parole che non riesci a comunicare.
- Mantieni una distanza inferiore al metro e mezzo.

Anche le persone con protesi acustiche hanno difficoltà a recepire integralmente il parlato, cerca quindi di attenerci alle stesse precauzioni.

PER SOCCORRERE UNA PERSONA CON DISABILITÀ DELLA VISTA

- Annuncia la tua presenza, comunica il tuo ruolo e parla con voce distinta.
- Fornisci all'interlocutore una breve descrizione dell'ambiente circostante e del pericolo, descrivi anticipatamente le azioni da intraprendere.
- Spiega la reale situazione di pericolo.
- Evita di alternare una terza persona nella conversazione.
- Descrivi anticipatamente le azioni da intraprendere.
- Guida la persona lungo il percorso nel modo che ritiene più idoneo, appoggiata alla tua spalla o al tuo braccio e leggermente più dietro.
- Annuncia la presenza di ostacoli come scale, porte, o altre situazioni di impedimento.
- Se accompagni più persone con le stesse difficoltà aiutale a tenersi per mano.
- Non abbandonare la persona una volta raggiunto un luogo fuori pericolo, ma assicurati che sia in compagnia.



In caso di presenza di persona non vedente con cane guida

- Non accarezzare o offrire cibo al cane senza permesso del padrone.
- Se il cane porta la “guida” (imbracatura) significa che sta operando: se non vuoi che il cane guidi il suo padrone, fai rimuovere la guida.
- Assicurati che il cane sia portato in salvo col padrone.
- Se devi badare al cane su richiesta del padrone, tienilo per il guinzaglio e mai per la “guida”.

PER SOCCORRERE UNA PERSONA CON DISABILITÀ COGNITIVA

Ricorda che persone con disabilità di apprendimento potrebbero avere difficoltà nell'eseguire istruzioni complesse, superiori ad una breve sequenza di azioni semplici. Inoltre, in situazioni di pericolo possono mostrare atteggiamenti di parziale o nulla collaborazione verso chi attua il soccorso. Perciò:

- Accertati che la persona abbia percepito la situazione di pericolo.
- Accompagna la persona se dimostra di avere problemi di scarso senso direzionale.
- Fornisci istruzioni suddividendole in semplici fasi successive.
- Usa segnali semplici o simboli facilmente comprensibili.
- Cerca di interpretare le eventuali reazioni.

Di fronte a comportamenti aggressivi dà la precedenza alla salvaguardia dell'incolumità fisica della persona. Ricorri all'intervento coercitivo se questo costituisce l'unica soluzione possibile.