

Emergenza: cosa fare

Informazioni e suggerimenti per affrontare i momenti di emergenza



CITTÀ DI FIESOLE



PROTEZIONE
CIVILE





Comportamenti da seguire in caso di emergenza	2
L'Arno e l'alluvione	3
In caso di alluvione	4
Come affrontare la convivenza durante e dopo l'esondazione e come gestire al meglio i problemi che possono sorgere	5
Gli stati di aggressività	8
Controllare l'ansia	9
Gli attacchi di panico	10
Rischio sismico	11
Rischio incendio	12
Incidenti domestici	13
Rischio industriale	14
Rischio neve	15
Numeri utili	16

INTRODUZIONE

Il Comune di Fiesole è, già da diversi anni, molto attivo nel campo della Protezione Civile, soprattutto grazie all'impegno della Polizia Municipale e delle associazioni di volontariato presenti sul territorio.

La Protezione Civile, per una moderna amministrazione, oltre che un dovere previsto dalla legge è diventato oggi un impegno fondamentale per la sicurezza dei cittadini. Avere quindi un piano di Protezione Civile, delle associazioni pronte a mobilitarsi in caso di necessità, è oggi una garanzia per tutti. Il Piano di Fiesole, redatto nel 1999 dalla Polizia Municipale con la fondamentale collaborazione delle associazioni di volontariato, prevede le procedure da adottare in caso di calamità naturale o comunque di pericolo per la popolazione ed è stato uno dei primi piani ad essere completamente informatizzato e disponibile su CD ROM.

La funzionalità del Piano di Protezione Civile del Comune è stata in questi anni verificata con alcune esercitazioni che hanno consentito di testarlo, individuarne i punti deboli, le carenze e di farvi fronte.

Se avere un piano di Protezione Civile è quindi fondamentale, assolutamente necessario è tenerlo costantemente aggiornato ed è quanto l'Amministrazione sta facendo con il concorso delle associazioni di volontariato, implementando con continuità ogni anno i dati e le informazioni in esso contenute. L'attività svolta dalla Protezione Civile sul territorio di Fiesole sia da parte dell'Amministrazione Comunale che da parte delle Associazioni di volontariato ha ricevuto numerose attestazioni di stima e apprezzamento sia da parte della Provincia che della Regione. Apprezzamento che in alcuni casi si è anche concretizzato con contributi su progetti specifici.

A questo punto abbiamo ritenuto

indispensabile dare un senso compiuto a tutto il lavoro di questi anni pubblicando un opuscolo che spieghi a tutti i cittadini del nostro Comune alcune regole basilari per affrontare le situazioni di pericolo in caso di emergenza. Si tratta di poche norme che in alcuni casi sembrano addirittura banali, ma che possono risultare preziose per ridurre i danni o addirittura per salvare delle vite umane. L'opuscolo giunge a coronamento di tutta l'attività svolta e affronta con semplicità e precisione le diverse situazioni di pericolo (alluvione, terremoto, rischio industriale ecc.) consigliando per ogni caso i comportamenti da tenere e gli atteggiamenti da evitare. Il testo è stato redatto dal Corpo della Polizia Municipale che, con l'assistenza di alcuni esperti, ha svolto un'opera accurata di informazione. A tutti va il ringraziamento, non solo per questa realizzazione ma anche per tutto il lavoro svolto fino ad oggi.

Così come vanno ringraziate tutte le organizzazioni di volontariato che in questi anni hanno collaborato con l'Amministrazione Comunale nel settore della Protezione civile. Senza il loro impegno non sarebbe possibile garantire ogni giorno un'adeguata verifica e protezione del nostro territorio.

Luca Lanzoni
Eva Mosconi

COMPORTAMENTI DA SEGUIRE IN CASO DI EMERGENZA

2



➤ mantieni sempre la calma

➤ metti al sicuro

➤ disattiva gli impianti di luce, acqua e gas

➤ usa il telefono solo in caso di emergenza

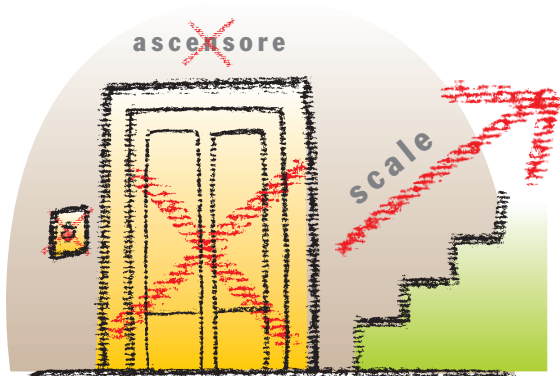
➤ aiuta chi ha bisogno

➤ evita di usare l'automobile

➤ non usare l'ascensore

➤ ascolta le comunicazioni delle autorità

➤ non metterti in pericolo per recuperare oggetti





L'ARNO E L'ALLUVIONE*

Da sempre l'Arno ha cercato di riprendersi dall'uomo ciò che, con il passare del tempo, gli è stato sottratto. Questo è talvolta accaduto anche in quei periodi dell'anno in cui il fiume non sembrava dare particolari preoccupazioni.

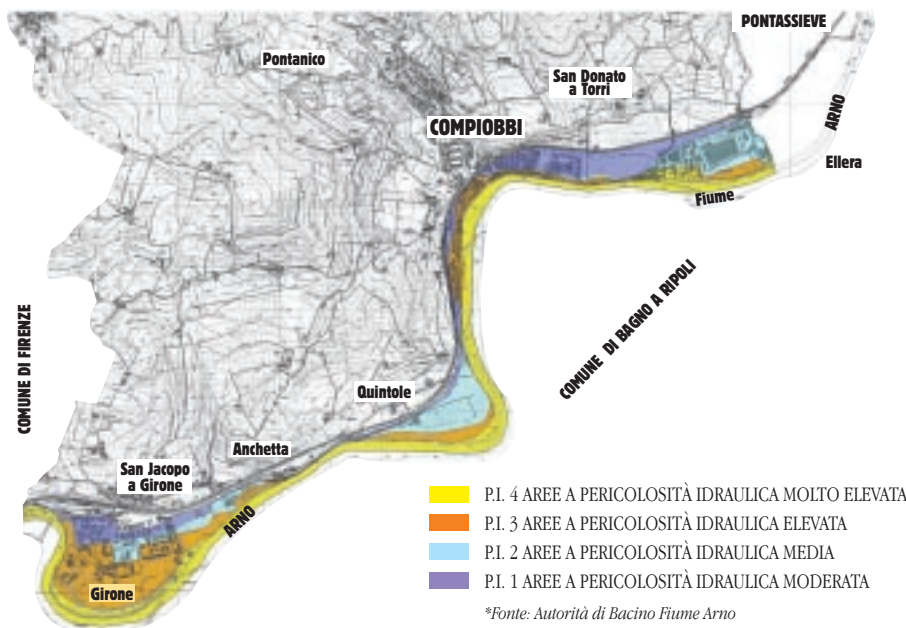
La Protezione Civile del Comune di Fiesole, non potendo impedire questi fenomeni alluvionali, ma potendoli prevedere con un certo margine di sicurezza e di tempo, ha predisposto che, in caso di alluvione, la popolazione

possa riunirsi in quei locali che non verrebbero coinvolti, per poter avere un tetto sicuro ed i beni di prima necessità.

Ogni abitante di ciascuna zona, dopo aver fatto poche piccole e semplici operazioni presso la propria abitazione, potrà recarsi nei luoghi che gli saranno indicati dagli operatori di Protezione Civile ed aspettare lì di poter rientrare in casa propria al cessare dello stato di emergenza.

3

L'ARNO e l'ALLUVIONE



IN CASO DI ALLUVIONE

4

In caso di alluvione



Chiudi il gas, l'acqua e stacca la corrente elettrica.

Tieni con te un documento d'identità, i farmaci necessari ed un abbigliamento adeguato (impermeabili ed indumenti pesanti...).

Assicurati che nessuno sia rimasto ai piani bassi.

Metti in salvo solo gli oggetti preziosi e di valore affettivo.

Porta con te una torcia elettrica e le pile di scorta.

NON fermarti sui ponti, sugli argini o sulle spallette del fiume.

Se sei in macchina, parcheggia prima possibile (dove non sia d'intralcio ai mezzi di soccorso).

NON abbandonare gli animali.

Cerca di mantenere la calma e seguire le indicazioni che ti abbiamo dato...

COME AFFRONTARE LA CONVIVENZA DURANTE E DOPO L'ESONDAZIONE E COME GESTIRE AL MEGLIO I PROBLEMI CHE POSSONO SORGERE*

Nel tempo successivo all'esondazione, la cosa più importante è prendersi cura dell'emotività delle persone che hanno subito l'evento. Più saranno accuditi grandi e piccoli, meno a lungo si protrarranno i danni da disturbo post-traumatico da stress. Prima si ricerca un adattamento emotivo a questa gravosa nuova realtà, poi si passerà a ripristinare l'ambiente e le cose in modo da restituire ad ognuno le proprie abitudini e ritualità quotidiane.

Nelle prime ore successive all'esondazione, non si può sempre contare sul sostegno dei soccorritori e coloro che non sono stati evacuati si troveranno ad organizzare la propria convivenza dentro i condomini. Ciò condiziona la vita sia di chi è rimasto

senza casa, sia di chi ospita nella propria le persone disastrose. Abiteranno sotto lo stesso tetto individui con problemi molto diversi in seguito ai danni subiti ed ognuno dovrà concentrarsi sui propri per individuarli ed imparare a convivere: la vita di colui che ospita sarà condizionata dalla presenza dell'altro.



*Fonte: Protezione Civile Comune di Firenze

COME AFFRONTARE . . .



Il disastroso vivrà il trauma di aver perduto i propri oggetti e sapere danneggiata la propria casa. Tutti avranno in comune la mancata conoscenza della sorte di parenti ed amici. Solo saltuariamente alcuni saranno capaci di offrire sostegno ai vicini. Anche i genitori, per effetto del trauma ancora non elaborato, faticeranno ad essere uno stabile sostegno per i propri figli. Eventuali conflitti precedenti passeranno in secondo piano per facilitare la collaborazione fra tutti.

Anche se tutti saranno vulnerabili, particolare attenzione dovrà essere rivolta alle persone emotivamente instabili, agli anziani ed ai bambini. Non vanno lasciati mai soli e devono essere riuniti in piccoli gruppi misti negli appartamenti dove un adulto li aiuti a comunicare. Lì potranno scambiarsi il vissuto, le paure e le ansie di ognuno successive al disastro.

Intrattenersi sui ricordi delle prove superate in passato e sui sentimenti condivisi da tutti i presenti, allo scopo di ripristinare autostima, adattamento sociale e benessere emotivo, anche se parzialmente e per gradi. Superato il primo momento di emergenza, e dopo che i gruppi di auto-aiuto hanno dato ordine agli eventi e alle emozioni vissute, i genitori si prenderanno cura dei figli individualmente.

Consigli ai genitori:

- Incoraggiate i figli attraverso un dialogo più intimo, a raccontare i loro timori.
- Qualora i vostri figli siano ancora reticenti, parlate loro delle vostre impressioni e paure, piano piano saranno disposti a credervi e ad affidarvi i loro vissuti e le loro emozioni.

COME AFFRONTARE . . .

- Aiutateli ad avvicinarsi ai pensieri positivi, sosteneteli ed accettate per buone le loro reazioni emotive.
- Aiutateli ad immaginare ciò che è successo trasformandolo in un pensiero non allarmante.
- Dite che nessuno è colpevole per i fatti successi, tanto meno loro.
- Date loro informazioni realistiche concernenti i problemi di sicurezza e sui fatti che stanno succedendo.
- Se i figli tenderanno a stare vicino ai genitori, sappiate che ogni cura fisica sarà utile a rassicurarli e rassicuratevi sulla salute dei familiari.
- Se dimostreranno difficoltà a riconoscere i loro stati d'animo, aiutateli a dare un nome ad ogni emozione poco chiara e stimolateli a scrivere, disegnare e modellare per comunicare meglio.
- Passate con loro un po' di tempo prima che si addormentino, questo faciliterà il dialogo ed il sonno.
- Indirizzatevi verso progetti di ricostruzione del quotidiano. Ristabilite i tempi per le attività abituarie - letture - spuntini - pisolini. Lasciate che si rendano utili e riconoscete i loro sforzi.
- Se i vostri figli avranno delle reazioni aggressive, di panico, di ansia e qualsiasi altra reazione diversa dal solito, EVITATE DI ALLARMARVI. Vostro figlio potrebbe pensare che nessuno è in grado di aiutarlo. La sua calma sarà ripristinata con la vostra calma e il vostro ascolto.



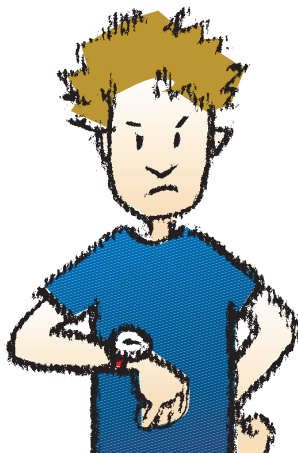
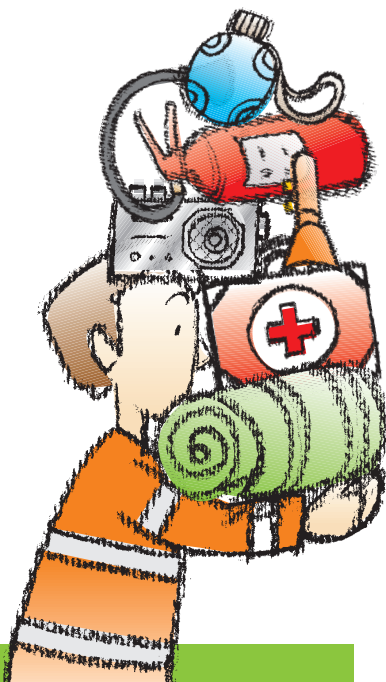
GLI STATI DI AGGRESSIVITÀ*

La realtà del disastro, creando impotenza, genera aggressività, per questo una reazione frequente è cercare il colpevole. Le reazioni aggressive sono molto frequenti in situazioni di emergenza e vengono dirette o verso i componenti del gruppo formatosi, oppure preferibilmente verso i soccorritori

considerati spesso in ritardo ed inefficienti. Questo rende più difficile la convivenza interpersonale e la collaborazione con i soccorsi.

Elaborare nei gruppi questi stati d'animo aiuterà a sdrammatizzare.

*Fonte: Protezione Civile Comune di Firenze

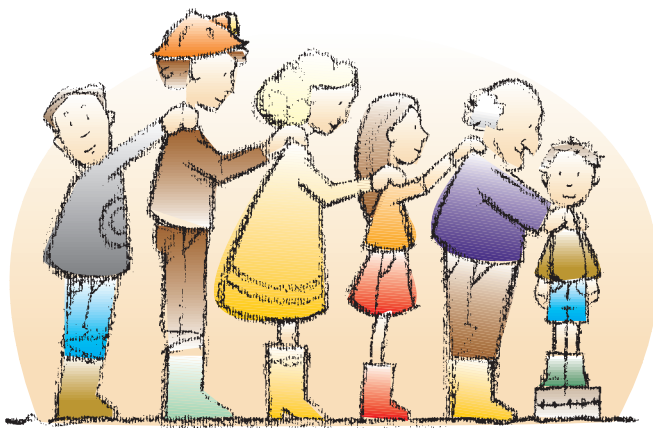


CONTROLLARE L'ANSIA*

Nei momenti di stanchezza, confusione emotiva e agitazione, sarà utile coordinare il gruppo ad una attività che lo aiuti a ristabilire un'alleanza ed un contatto psicofisico. Attraverso l'esercizio fisico sia adulti che bambini riusciranno ad alleviare lo stato di tensione e d'ansia. Il contatto fisico è importante specialmente per i più piccoli, poiché offre loro un senso di sicurezza. Riuniteli in gruppo ed invitateli a respirare profondamente.

- Mettetevi in fila in piedi uno dopo l'altro.
- Massaggiate le spalle e la schiena a chi vi sta davanti.
- Invertite la direzione e ripetete l'esercizio.

- Respirate profondamente.
- Lasciate ruotare le braccia dall'alto verso il basso più volte.
- Chiudete gli occhi.
- Pensate ad ogni parte del vostro corpo partendo dai piedi, in sequenza, fino ad arrivare alla testa.
- Tendete e rilassate alternativamente i muscoli respirando profondamente.



*Fonte: Protezione Civile Comune di Firenze

GLI ATTACCHI DI PANICO*

10

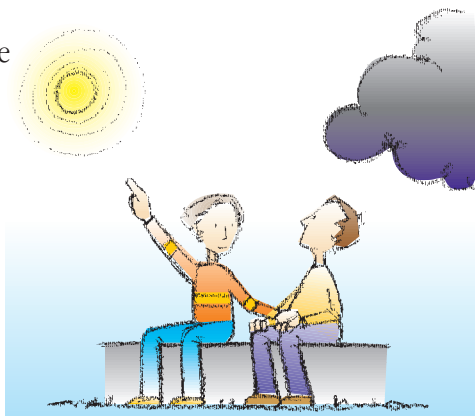
GLI ATTACCHI DI PANICO

Il panico è la forma più intensa e più acuta dell'ansia. Nell'attacco di panico la persona è colta da una serie di attacchi di ansia che comportano paura e terrore. Ad esso si associano sintomi somatici quali tremore, palpitazione, dispnea, oppressione sternale, sensazione di instabilità, sbandamento e vertigine, senso di soffocamento, sudorazione, formicolii agli arti, astenia.

È importante:

- Verificare la storia clinica della persona e se potete escludere altri motivi, non allarmatevi, l'attacco di panico raggiunge un culmine per poi decrescere automaticamente.
- Stabilire un contatto fisico con la persona in difficoltà.
- Prendergli le mani.
- Farla sedere.
- Fargli bere dell'acqua.

- Aiutarla a riacquistare il controllo sulla realtà.
- Esaminare insieme i rischi reali e le paure che opprimono.
- Aiutarla a pensare ad un evento positivo del suo passato.
- Indurla a muoversi gradualmente ed a riprendere contatto con il presente.
- Rassicurarla che tutto passerà presto.



*Fonte: Protezione Civile Comune di Firenze

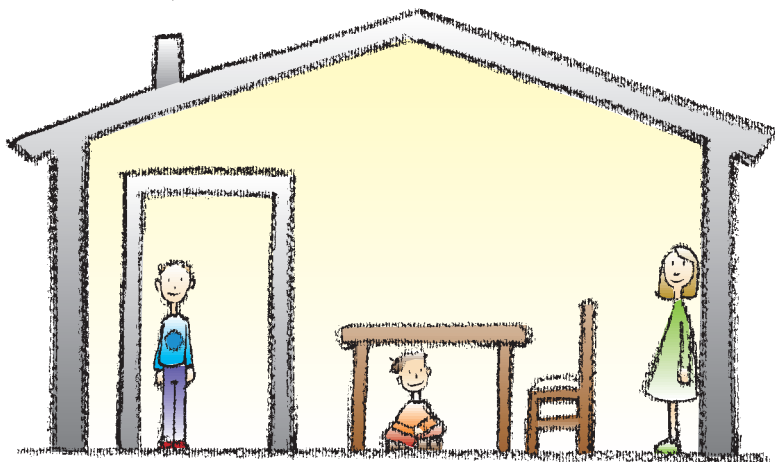
RISCHIO SISMICO

Il territorio di Fiesole appartiene alla lista di quelli ad elevato rischio sismico.

In caso di terremoto ci sono alcune precauzioni che possono in molti casi salvare la vita.

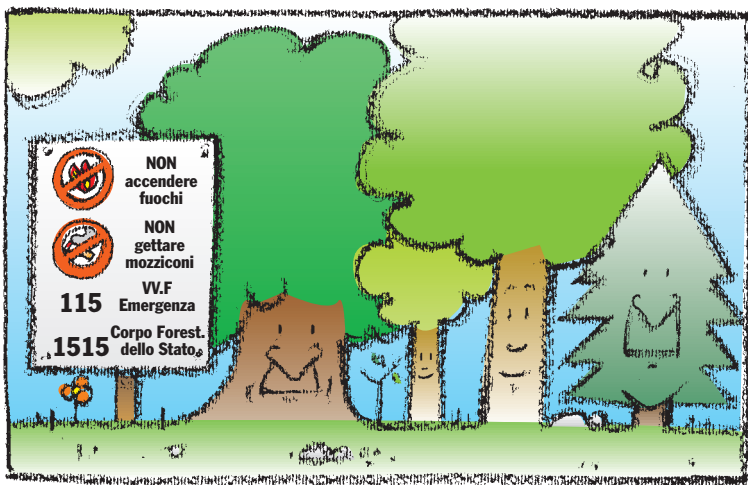
Cosa fare durante la scossa:

- Mantieni la calma.
- Cerca rifugio nei punti più solidi dell'edificio (vano di una porta, muro portante, architrave, sotto i tavoli).
- Non sostare sui balconi, nemmeno per chiedere aiuto.
- Esci solo al termine della scossa.
- Non usare l'ascensore, e se devi usare le scale cammina rasente al muro.
- Se sei all'aperto non rifugiarti sotto cornicioni, grondaie e balconi, vai verso spazi liberi e lontani da edifici e linee elettriche.
- Se sei in automobile non sostare mai sotto o sopra ponti o cavalcavia o vicino alle linee elettriche.



RISCHIO INCENDIO

Il Comune di Fiesole gode di un notevole patrimonio boschivo con specie anche rare. Tutelarlo e preservarlo è un dovere di tutti. Un incendio potrebbe segnare la scomparsa del bosco per diverse generazioni.



12

R i s c h i o i n c e n d i o

Fai sempre attenzione:

- Non gettare mozziconi di sigarette o fiammiferi accesi.
- Non accendere fuochi.
- Non lasciare frammenti di vetro.

In caso di incendio:

- Dai subito l'allarme ai Vigili del Fuoco **115** o al Corpo Forestale dello Stato **1515**.

- Non tentare di spegnere il fuoco, a meno che non sia molto piccolo e che tu abbia una via di fuga.
- Non stare a guardare, è pericoloso e intralceresti il lavoro dei soccorritori.
- Allontanati dalle fiamme sempre nella direzione opposta al vento.

INCIDENTI DOMESTICI

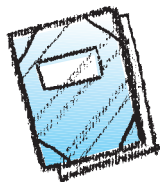
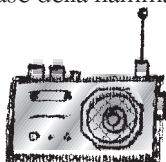
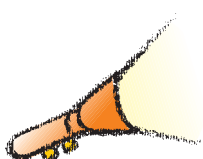
In caso di piccolo incidente domestico:

- Avverti i Vigili del Fuoco al 115 ed il 118 per il soccorso sanitario.
- Stacca la corrente e il gas.
- Non gettare acqua su impianti elettrici sotto tensione.
- Se hai un estintore, dirige il getto alla base della fiamma.

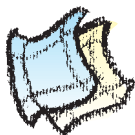
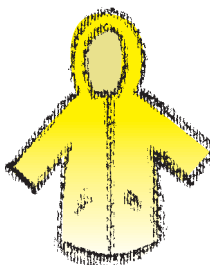
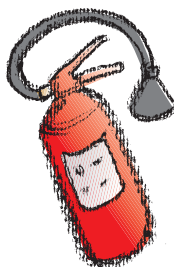


Tieni sempre con te in posti che ricordi e che sono raggiungibili:

- Una torcia elettrica a batteria.
- Una radio.
- Il kit del pronto soccorso.



- I medicinali indispensabili.
- Una scorta di acqua potabile.
- Un estintore.
- Una cartella impermeabile con documenti e valori personali.
- Coperta o sacco a pelo.
- Stivali di gomma.
- Impermeabile.
- Un ricambio d'abito completo.
- Fazzoletti di stoffa.



RISCHIO INDUSTRIALE

La presenza di impianti industriali, in realtà piuttosto ridotta nel territorio fiisolano, o il transito di un mezzo che trasporta sostanze pericolose, possono causare incidenti con possibili conseguenze anche intorno al punto in cui si è verificato l'incidente. Le conseguenze associate ai diversi eventi possono essere: incendi, esplosioni, rilascio di sostanze tossiche e inquinanti pericolose per la popolazione e l'ambiente. Ovviamente il grado di rischio dipende dal tipo di industria, dal tipo di incidente e dalla vicinanza all'impianto.

Cosa fare in caso di rilascio di sostanze tossiche:

- Tenere un panno bagnato davanti al naso e alla bocca.
- Chiudere le finestre e tamponare le fessure con panni bagnati.
- Chiudere le canne fumarie, i camini, i condizionatori e tutte le aperture all'esterno.
- Una volta chiuse le finestre, allontanarsene.
- Staccare la corrente.
- Spegnerne il riscaldamento e l'impianto di condizionamento.
- Sistemarsi nel punto più interno della casa.



- Ascoltare i messaggi della radio.
- Non uscire finché non è stato dato il segnale di cessato allarme.
- Cercare riparo nei piani più alti (i gas sono più pesanti dell'aria e tendono ad andare in basso).
- Se si è venuti a contatto con il gas, spogliarsi e lavarsi senza rimettersi gli stessi abiti.

Se ci si trova all'aperto:

- Coprirsi naso e bocca con un fazzoletto.
- Rifugiarsi in un posto chiuso.
- Se si è in automobile, parcheggiare in modo da non intralciare i soccorsi, spegnere il motore e cercare riparo al chiuso.
- Non fumare.

RISCHIO NEVE

Nelle zone più a rischio, in caso di nevicata eccezionale, è necessario:

- Limitare al massimo l'uso dell'automobile.
- Viaggiare con catene o pneumatici da neve.
- Parcheggiare dove possibile l'auto nei cortili, e comunque lasciare libera la strada per non intralciare il lavoro degli spazzaneve.
- Ripulire il marciapiede davanti alla propria abitazione senza usare l'acqua calda.

Il Comune utilizzando i mezzi propri e quelli delle associazioni, provvederà quanto prima a ripristinare la percorribilità delle strade di propria competenza, tenuto conto che il territorio è vasto e che non è sempre possibile risolvere l'emergenza in giornata.

È importante la collaborazione di tutti per lo sgombero dei marciapiedi davanti alle case, indispensabile per evitare che la neve si ghiacci e diventi un pericolo per i pedoni.



NUMERI UTILI



Come effettuare una chiamata d'emergenza

- ⊙ **Descrizione** del tipo di evento (incendio, incidente stradale, alluvione, terremoto)
- ⊙ **Entità dell'evento** (ha coinvolto una casa, due macchine...)
- ⊙ **Luogo dell'evento** (città, via, numero civico)
- ⊙ **Indicare** se ci sono feriti e quanti
- ⊙ **Lasciare** il proprio numero telefonico, parlare con chiarezza e attendere in linea finché l'operatore non vi dice di riattaccare

16

E-mail: protezionecivile@comune.fiesole.fi.it

Prefettura di Firenze _____	055 27831
Provincia di Firenze _____	055 27601
Vigili del Fuoco _____	115
Carabinieri _____	112
Polizia di Stato _____	113
Pronto Soccorso Sanitario _____	118
Corpo Forestale dello Stato _____	1515
Polizia Municipale/Protezione Civile _____	055 597177
Antincendio Vab _____	329 3703265 h24
Fratellanza Popolare V. Mugnone Allarme Neve _____	055 5040090 h24
Numero Verde Comunale _____	800 414240

www.comune.fiesole.fi.it



Protezione Civile Toscana
Città di Fiesole