

SICURI ATTRAVERSO LE CRISI

Guida per i cittadini

Le situazioni di emergenza e le catastrofi raramente possono essere previste in anticipo.

Pertanto, una buona preparazione è fondamentale.



ISTARSKA
ŽUPANIJA



REGIONE
ISTRIANA





Come prepararsi e proteggersi nelle crisi

Guida per i cittadini

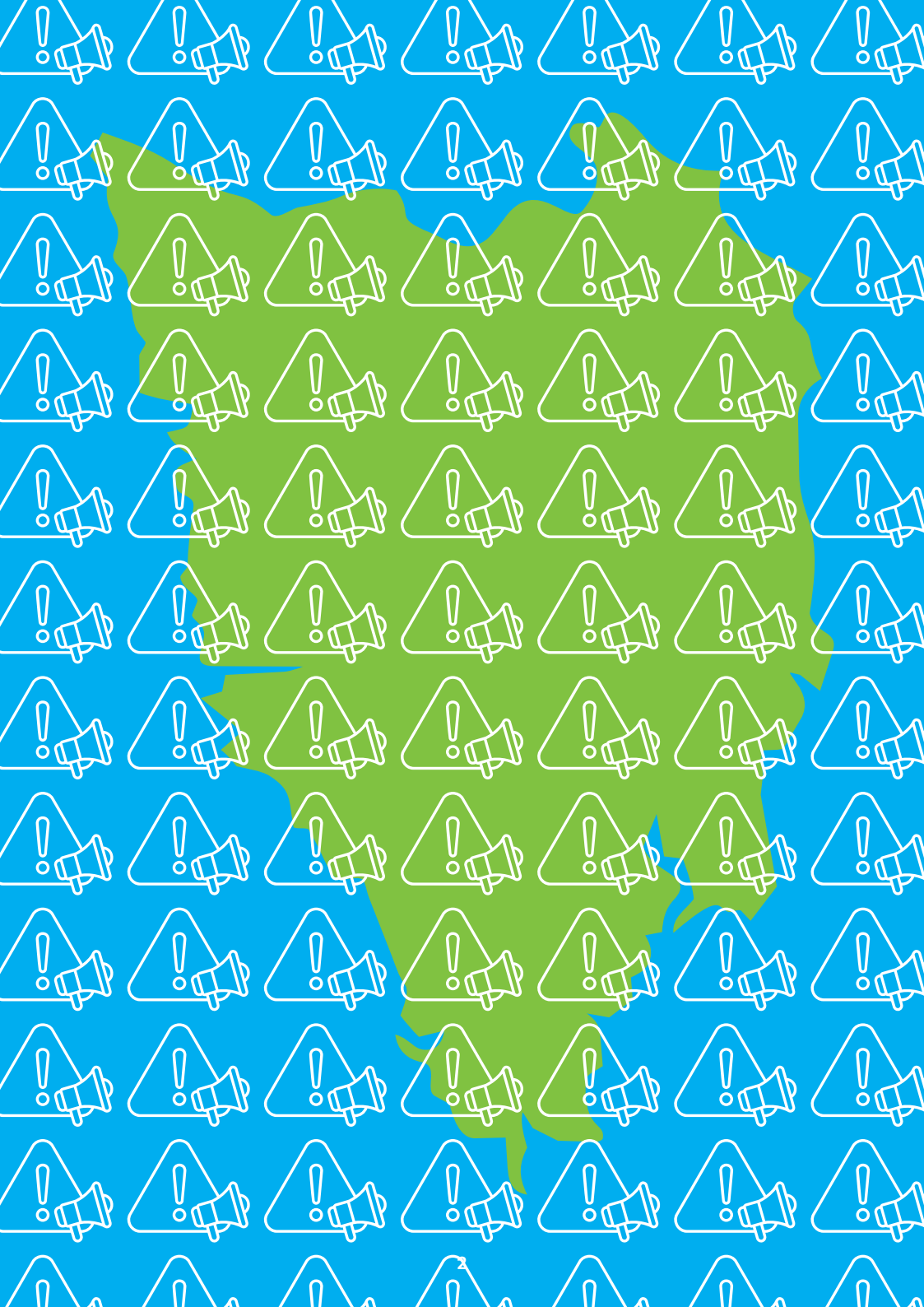


Le situazioni di crisi raramente possono essere previste ed è proprio per questo che è fondamentale che ognuno rifletta su come aumentare la propria resilienza di fronte a emergenze o catastrofi.

Ogni cittadino dovrebbe avere un piano personale per le situazioni di crisi, poiché esso aiuta a reagire in modo rapido e corretto.

La Regione Istriana ha preparato l'opuscolo "Sicuri attraverso le crisi" per innalzare il livello di preparazione di tutti i cittadini di fronte a possibili situazioni critiche, che potrebbero derivare da emergenze meteorologiche, cibernetiche o altri stati di eccezionalità, calamità o incidenti.

Con una buona preparazione è possibile superare situazioni impreviste e garantire la propria autonomia per alcuni giorni. Questo è il contributo che ogni cittadino può dare affinché tutti insieme si possa affrontare meglio i tempi difficili.



Indice

Perché è necessario essere preparati?	4
Quando la vita quotidiana cambia in un istante	6
L'importanza delle scorte di cibo e bevande	8
Preparazione alle situazioni di crisi per persone con disabilità	10
Sostegno in famiglia e nel vicinato	12
Ricezione e comprensione delle allerte	14
Primo soccorso in ambito domestico	16
Come reagire in caso di incendio	18
Conservazione sicura dei documenti	20
Ricerca di un rifugio	22
Piano personale per i casi di emergenza	24
1. Informazione e contatti	24
2. Preparativi per la permanenza in casa	24
3. Preparativi per l'evacuazione	28
Numeri telefonici importanti	30
Fonti	31

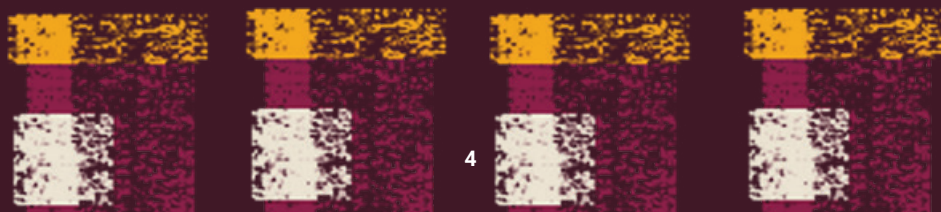
Perché è necessario essere preparati?

La Regione Istriana è una regione sicura.

Siamo consapevoli del fatto che, a causa dei cambiamenti climatici globali, gli eventi meteorologici estremi saranno sempre più frequenti; si verificano inoltre attacchi cibernetici... Persino la guerra non sembra più così impensabile come qualche anno fa.

Ogni cittadino ben preparato a possibili crisi o catastrofi contribuisce alla propria incolumità e alla sicurezza della nostra Istria. Nelle situazioni estreme è sempre fondamentale sapere cosa fare per la sicurezza personale: così facendo, si ridurrà anche il carico di lavoro dei servizi di emergenza.

Tutti i nuclei familiari dovrebbero essere in grado di approvvigionarsi autonomamente di cibo, beni di prima necessità e medicinali **per 10 giorni**, e come minimo per tre giorni.



**Ricordate:
ogni preparativo
è prezioso.**



Quando la vita quotidiana cambia in un istante



Condizioni meteorologiche estreme, incidenti o sabotaggi, possono danneggiare le linee elettriche, la rete idrica, del gas o le comunicazioni mobili. Gli attacchi cibernetici possono compromettere i sistemi informatici che usiamo quotidianamente. Il ripristino delle funzionalità richiede tempo: in questi casi, essere preparati facilita notevolmente la situazione.

Cosa comporta in pratica l'interruzione dei servizi energetici?

Sistema sanitario: La mancanza di energia elettrica o acqua, l'assenza della rete internet o un numero elevato di malati/feriti possono ostacolare l'accesso alle cure. Le strutture sanitarie della Regione Istriana dispongono di piani di gestione delle crisi, poiché in questi casi il lavoro va organizzato in modo differente. La coordinazione e la collaborazione di tutti gli stakeholder del sistema sanitario sono di vitale importanza.

Acqua potabile: L'acquedotto necessita di energia elettrica e sistemi digitali. Senza di essi, l'approvvigionamento idrico si interrompe.

Bere e lavarsi: L'acqua non esce più dal rubinetto.



Cucinare e refrigerare: I fornelli e il frigorifero non funzionano.

Luce: Non c'è illuminazione.

Calore: Il riscaldamento si interrompe.

Internet / rete mobile: Senza elettricità, la rete mobile smette di funzionare. Senza internet non è possibile telefonare tramite rete mobile.

Sistema bancario: In assenza di corrente o sistemi informatici, i pagamenti elettronici non funzionano. Non è più possibile prelevare contanti ai bancomat né pagare con carta o smartphone.

Ordini: Quando i sistemi digitali non funzionano, le merci non possono essere né ordinate né consegnate.

Informazioni: Televisione e ricevitori radio tradizionali non funzionano.

L'importanza delle scorte di cibo e bevande





In situazioni impreviste come eventi meteorologici estremi, blackout, epidemie o scaffali vuoti in seguito ad interruzioni nelle forniture di merci, è fondamentale avere scorte di cibo e bevande.

Una scorta per **almeno 3 giorni** può essere di grande aiuto, ma l'ideale sarebbe riuscire ad approvvigionarsi autonomamente fino a **10 giorni**.



Come creare le scorte?

Le scorte alimentari dipendono dalle vostre necessità personali.

- ▶ **Esigenze specifiche.** Ci sono membri del nucleo familiare con allergie, bambini piccoli o animali domestici?
- ▶ **Alimenti a lunga conservazione.** Non si guastano e non richiedono refrigerazione.
- ▶ **Cibi pronti.** Possono essere consumati anche se i fornelli non funzionano, poiché non richiedono cottura.
- ▶ **Tempi di cottura brevi.** Alimenti che si cucinano con poca energia (candele, fornelli a gas).

L'acqua potabile è più importante del cibo. L'acqua del rubinetto potrebbe essere contaminata o venire a mancare del tutto.

Quanta acqua è necessario avere di scorta?

L'ideale sono **2 litri a persona per ogni giorno** (calcolate che servono 0,5 litri per cucinare). Non dimenticate i vostri animali domestici!

Quantità di acqua necessaria per una famiglia di tre persone:

- ▶ **18 litri per 3 giorni**
- ▶ **30 litri per 5 giorni**
- ▶ **60 litri per 10 giorni**

Preparazione alle situazioni di crisi per persone con disabilità

La preparazione alle situazioni di crisi per le persone con disabilità è molto individuale e specifica, a seconda del tipo di necessità. Riflettete su ciò di cui avete bisogno in caso di mancanza di corrente, acqua o se dovete abbandonare rapidamente la vostra casa, integrando quanto segue alle raccomandazioni generali.



Cosa è importante avere in una situazione di crisi?

- ▶ Ausili ortopedici, occhiali, apparecchi acustici
- ▶ Batterie di ricambio, accumulatori e caricabatterie per gli ausili
- ▶ Ausili per la mobilità
- ▶ Piano terapeutico e scorta di farmaci essenziali (controllare scadenza e modalità di conservazione!)
- ▶ Elenco dei contatti di emergenza
- ▶ Tessera di identificazione personale con l'indicazione delle diagnosi e delle necessità specifiche



Consiglio!

- ▶ Informatevi sulle vie di evacuazione. Se non potete utilizzarle, riflettete su chi potrebbe aiutarvi e in che modo.
- ▶ Installate rilevatori di fumo con allarme a vibrazione e luminoso per le persone con disabilità uditiva.
- ▶ Spiegate ai vicini o alla famiglia come possono aiutarvi in caso di necessità.

Importante!

Preparate una scheda sanitaria stampata (plastificata) con tutti i dati e le necessità. Molti smartphone offrono la possibilità di memorizzare digitalmente i dati sanitari personali, rendendoli accessibili anche quando lo schermo è bloccato.

Sostegno in famiglia e nel vicinato

La paura e il disagio sono reazioni normali alle situazioni di crisi. Per non restare soli e concentrati esclusivamente sui danni subiti, sarebbe bene pianificare i passi successivi – ovvero ciò che si può fare – insieme alla famiglia e/o ai vicini. Il sostegno delle persone care aiuta e riduce il senso di impotenza e di smarrimento.



È importante parlare delle crisi con i bambini

Attraverso i vari media, i bambini riceveranno notizie su situazioni di emergenza o crisi che potrebbero confonderli e spaventarli. È importante parlare con loro con calma e ascoltarli attentamente, rispondendo alle loro domande in modo semplice, onesto e chiaro.

Se il bambino non desidera parlare della situazione di crisi, non forzate- lo. I bambini devono sentirsi al sicuro, protetti e sostenuti dai genitori e dall'ambiente circostante. Cercate di trasmettere loro messaggi positivi, come: "Siamo qui per te", "Siamo preparati, non preoccuparti" o "Ci prendiamo cura di te". Se vi sentite molto provati, spiegate al bambino perché siete tristi: in questo modo mostrate che è normale e comprensibile che le crisi causino insicurezza anche negli adulti.

Offrite sempre al bambino sostegno e stabilità. A causa dello stress i bambini possono mostrarsi apparentemente calmi, oppure presentare difficoltà di concentrazione, paure notturne, essere irritabili o spaventati. Restate il più possibile con loro e proponete di fare qualcosa insieme: giocate con i più piccoli e, con i più grandi, dedicateli a giochi di società, disegno, scrittura, canto o attività simili.



Ricezione e comprensione delle allerte

Le autorità competenti diffondono la maggior parte delle informazioni via radio; in situazioni di particolare pericolo, vengono inviate ulteriori allerte tramite sirene e/o telefoni cellulari. Molti canali di comunicazione non funzioneranno in caso di interruzione di corrente o di blocco della rete mobile.



Sirena, allarme di pericolo:

1 minuto di suono modulato (che aumenta e diminuisce di intensità).

Fine pericolo:

1 minuto di suono continuo.

Ricezione delle informazioni

Un blackout, un attacco cibernetico, un forte temporale o un atto di sabotaggio possono mandare in tilt la rete mobile o l'accesso a internet; di conseguenza, dispositivi come computer, telefoni o televisori non funzioneranno.

Le stazioni radio possono continuare a trasmettere anche se la rete mobile e internet sono fuori uso. Per questo la radio è fondamentale nelle situazioni di crisi: funziona anche in assenza di elettricità (radio a manovella, a batterie o l'autoradio).

Un **elenco contatti cartaceo** con i numeri di telefono importanti è d'aiuto se non è possibile accedere ai contatti memorizzati digitalmente.

Una **batteria portatile ricaricabile (powerbank)** a cui collegare diversi dispositivi permette di ricaricare il cellulare o il computer portatile durante un'interruzione di corrente.

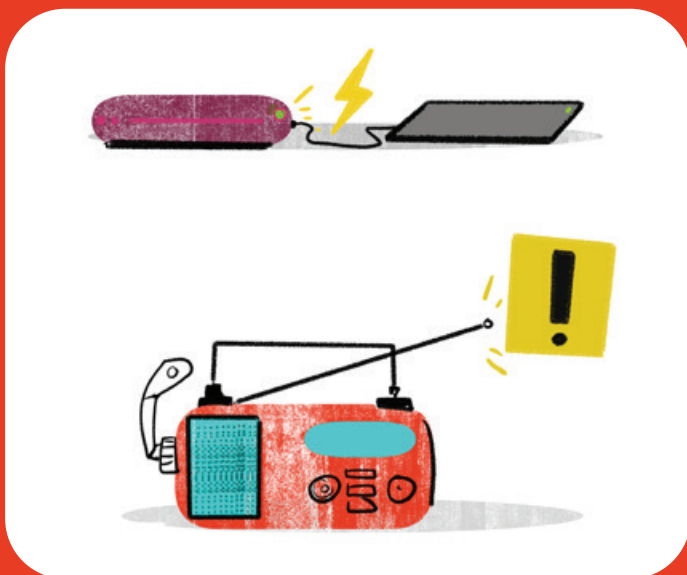
Riconoscere le informazioni affidabili

È fondamentale disporre di informazioni accurate sulla situazione e di raccomandazioni adeguate, poiché potrebbero circolare notizie contrastanti e imprecise (ad esempio sui social media) capaci di generare malintesi o dicerie. È inoltre possibile la diffusione intenzionale di informazioni false e “drammatiche”, mirate a influenzare l'opinione pubblica, creare allarme o minare la fiducia nelle autorità competenti; ciò è estremamente pericoloso, poiché compromette la gestione della crisi.

Pertanto, analizzate criticamente invece di inoltrare!

Cosa può aiutarvi durante o dopo una situazione di crisi:

- ▶ Mantenere i contatti e scambiarsi esperienze
- ▶ Utilizzare tecniche di rilassamento, conservare la routine quotidiana e pianificare la giornata
- ▶ Ritagliarsi del tempo per sé, muoversi, svolgere attività fisica e stare all'aria aperta
- ▶ Dormire a sufficienza, bere molta acqua e mangiare regolarmente
- ▶ Limitare la fruizione delle notizie al minimo necessario per restare informati



Primo soccorso in ambito domestico

Durante una crisi o una catastrofe, può accadere che il servizio medico di emergenza, gli ospedali e le farmacie non siano disponibili. Per questo è utile avere in casa i farmaci essenziali.

Farmacia domestica

- ▶ Farmaci personali **per almeno dieci giorni**
- ▶ Materiale per la medicazione delle ferite: garze, bende, cerotti
- ▶ Farmaci contro il dolore (antidolorifici), antipiretici (per la febbre) e un termometro

Persona priva di sensi

Chiamate il **194**, seguite le istruzioni dell'operatore e iniziate le compressioni toraciche.



Ferita aperta con emorragia

Se la ferita è profonda e sanguina molto, è necessario un **bendaggio compressivo** per fermare la perdita di sangue. I kit di pronto soccorso contengono già il materiale per medicare le ferite e sono un'ottima opzione se non si desidera acquistare tutto singolarmente.

Procedura

- Posizionate una garza sterile (compressa) sulla ferita (toccate solo i bordi della garza affinché rimanga sterile)
- Avvolgete la compressa con la benda per due o tre giri, stringendo leggermente
- Posizionate sulla ferita un ulteriore pacchetto di garze dal kit di pronto soccorso (per bloccare l'emorragia)
- Avvolgete più volte con la benda e fissatela infine con i cerotti



Come reagire in caso di incendio

Se scoppia un incendio, è fondamentale reagire rapidamente, ma senza esporsi a pericoli!

- ▶ **Chiamate i Vigili del Fuoco al 193**
- ▶ Spegnete l'incendio solo se potete farlo senza correre rischi.
- ▶ Abbandonate immediatamente l'ambiente in fiamme se non riuscite a spegnerlo. Chiudete le finestre e, uscendo, anche la porta: così facendo limitate l'apporto di ossigeno al fuoco e evitate che il fumo si propaghi nel corridoio.
- ▶ Avvisate e aiutate le persone presenti in casa.
- ▶ Abbandonate l'edificio. Non fuggite mai attraverso stanze o scale invase dal fumo: anche poche inalazioni possono essere letali. Se le vie di fuga sono bloccate dal fumo, chiamate aiuto dalla finestra.
- ▶ Avvisate i vicini.

Come prepararsi al rischio incendio

- ▶ È fondamentale installare rilevatori di fumo e di monossido di carbonio.
- ▶ Gli estintori permettono di spegnere piccoli focolai. Possono essere usati anche sui vestiti che bruciano. Imparate a usarli!
- ▶ Grassi da cucina, cera o combustibili liquidi (olio, benzina) in fiamme non devono mai essere spenti con l'acqua, ma solo con gli estintori. L'acqua evapora istantaneamente e provoca l'esplosione del grasso.
- ▶ È importante conoscere le vie di evacuazione (a casa, ma anche sul posto di lavoro).





Conservazione sicura dei documenti

Quando si deve abbandonare d'urgenza l'abitazione, è importante avere a portata di mano i documenti essenziali. In caso di incendio o alluvione, questi potrebbero perdersi o danneggiarsi e il loro recupero risultare complesso. Perciò, si consiglia di conservarli in contenitori ignifughi o impermeabili.



Documenti importanti:

- ▶ **Identità:** carta d'identità o passaporto.
- ▶ **Proprietà:** *atti di compravendita o documenti catastali.*
- ▶ **Diritti finanziari:** polizze assicurative.
- ▶ **Qualifiche:** certificati, diplomi.
- ▶ **Diritti legali:** procure, deleghe, sentenze.
- ▶ **Dati personali:** testamento, referti medici, libretto delle vaccinazioni o elenchi di password.
- ▶ **Valore affettivo:** una selezione di foto care.

Consiglio!

Create delle **copie digitali dei vostri documenti**. Salvate i dati digitali importanti su un cloud, su un hard disk esterno o su una chiavetta USB.

Tenete pronta la borsa per l'evacuazione

Immaginate che scoppi un incendio nel vostro quartiere e che la vostra casa sia improvvisamente in pericolo. Ma voi siete ben preparati e la vostra borsa di emergenza è già pronta. Nel cuore della notte, voi e la vostra famiglia abbandonate rapidamente l'abitazione. Tenete a portata di mano chiavi, cellulare e portafoglio.

Contenuto della borsa per l'evacuazione:

- ▶ Indumenti caldi (anche di ricambio), impermeabile e, se possibile, scarpe robuste
- ▶ Documenti importanti
- ▶ Una batteria portatile ricaricabile (powerbank) carica
- ▶ Farmaci personali, prodotti per l'igiene, kit di pronto soccorso
- ▶ Alimenti non deperibili e una borraccia/bottiglia riutilizzabile
- ▶ Contanti



Ricerca di un rifugio

Che si tratti di catastrofi naturali, incidenti nucleari o chimici, o nel peggiore dei casi di un attacco bellico – a seconda della situazione, alcuni spazi possono essere sicuri, mentre altri rappresentano un pericolo. In tali circostanze, è essenziale individuare rapidamente un riparo sicuro e attenersi alle allerte e alle istruzioni fornite.

Alluvioni – piani superiori o zone elevate

In caso di forti piogge o inondazioni, i piani superiori o le zone elevate offrono la protezione migliore. Non entrate mai in cantina. Se la cantina si riempie d'acqua, le porte non possono più essere aperte dall'interno. Esiste il pericolo di scosse elettriche letali. Evitate garage e sottopassi

Contaminazione dell'aria esterna – piani superiori

Se l'aria esterna è contaminata per qualche motivo, entrate nell'edificio e chiudete finestre e porte. Se possibile, recatevi ai piani superiori. La maggior parte dei gas è più pesante dell'aria e si accumula al suolo. Chiudete finestre e porte e spegnete la ventilazione.

Fuga di gas nell'edificio – spazi esterni o automobile

Se nell'edificio si sono verificate fughe di gas, vapori o liquidi pericolosi, abbandonate immediatamente l'edificio. È possibile cercare protezione in automobile. Spegnete il condizionatore e la ventilazione.

Attacchi aerei, esplosione o radioattività – spazi sotterranei

In caso di esplosione o rilascio di sostanze radioattive, recatevi all'interno, preferibilmente in cantine, garage, corridoi sotterranei e allontanatevi da finestre e superfici vetrate. Muri spessi e terra aumentano la protezione da onde d'urto, radiazioni e detriti volanti. Gli spazi interni con il minor numero di pareti esterne, porte e senza finestre offrono una protezione efficace. In questo modo, in caso di esplosione, si evitano lesioni, ad esempio da frammenti di vetro.

Le cantine senza finestre offrono grande protezione, ma sono adatti anche spazi interni come vani scale, bagni o corridoi. Regola: evitate il sottotetto! È possibile cercare protezione anche in edifici pubblici, come scuole, musei o garage. Gli ascensori non devono essere utilizzati!

Regola dei 2 muri

Fate in modo che tra voi e lo spazio esterno ci siano due muri. Se il primo muro (esterno dell'edificio) viene danneggiato da un'esplosione, il secondo muro può proteggervi da detriti e vetri. Più lo spazio è distante dalle pareti esterne, migliore è la protezione.



Piano personale per i casi di emergenza

1. Informazione e contatti

Conoscete i numeri di telefono dei vostri cari? *Annotate contatti e numeri. Non dimenticate l'asilo, la scuola dei figli, il datore di lavoro, i vicini o le persone di cui vi prendete cura:*

Nome e cognome _____

Numero di telefono _____

Parlate in anticipo con le persone a voi vicine che necessitano di assistenza (es. anziani, persone con disabilità) riguardo ai loro bisogni in caso di emergenza.

Note sulle persone: _____

Consiglio!

Ospitate queste persone presso di voi, aiutatele durante l'evacuazione.

2. Preparativi per la permanenza in casa

Avete scorte sufficienti in casa per resistere diversi giorni senza aiuto esterno? Assicuratevi di avere sempre a disposizione una scorta di tutto ciò che è presente in elenco.

Contrassegnate ciò di cui avete bisogno nella lista seguente.
Integrate l'elenco con cibo e altri articoli essenziali
in base alle vostre necessità.
Non dimenticate gli animali domestici.



Consigli!

- ▶ Adattate le scorte alle vostre esigenze e abitudini.
- ▶ Controllate regolarmente le scadenze, consumate i prodotti e reintegrateli.
- ▶ I cibi pronti che non richiedono cottura sono ideali per le scorte.
- ▶ Conservate alimenti e medicinali in un luogo fresco, asciutto e buio.
- ▶ Fate attenzione alle scadenze

BEVANDE per dieci giorni

- Acqua (2 litri al giorno per persona)
- Altre bevande

CIBO per dieci giorni

- Riso o pasta
- Olio o grassi
- Conserve (verdura, frutta)
- Farina, lievito secco
- Insaccati, carne secca
- Piatti pronti, zuppe pronte
- Formaggio a pasta dura, formaggio fuso
- Caffè, tè, cacao
- Sale, pepe, dadi da brodo
- Fette biscottate, crackers, gallette
- Legumi secchi
- Muesli, frutta secca
- Frutta a guscio
- Zucchero, marmellate, miele
- Cioccolato, biscotti
- Latte (UHT o in polvere)
- Latte condensato
- Cibo per animali domestici

ALTRO

- Radio a batterie (capace di ricevere segnali FM)
- Batterie di ricambio
- Candele, fiammiferi (o accendino)
- Scaldavivande o fornello a gas
- Torcia elettrica (anche a manovella)
- Medicinali per uso personale
- Sapone, carta igienica
- Contanti
- Articoli per l'igiene (dentifricio, sapone, shampoo, detersivo per piatti, per il bucato, spazzolini...)
- WC da campeggio (o sacchi appositi)
- Contenitori per l'acqua (per spegnimento o uso sanitario)
- Mascherine protettive (per virus, batteri e sostanze pericolose nell'aria)
- Casco protettivo (per ripararsi da detriti volanti)

Consumo di prodotti alimentari in caso di blackout

Cucinare senza elettricità

In caso di un blackout prolungato, i cibi surgelati si scongelano diventando inutilizzabili. Esistono tuttavia opzioni per prolungare la durata di conservazione degli alimenti o per compensare l'assenza di possibilità di cottura.

Consumare prima gli alimenti nel frigorifero o nel congelatore, quindi le altre provviste. A seconda del tipo di apparecchio e della temperatura esterna, il cibo può durare tra le 10 ore e i 3 giorni.

Alimenti per neonati, gelati, prodotti a base di carne e alimenti contenenti uova crude vanno consumati immediatamente.

La frutta surgelata può essere trasformata in marmellata.

Le verdure possono essere messe sott'olio o sott'aceto.

Non ricongelare gli alimenti scongelati.

Controllare l'odore e l'aspetto dei prodotti.

Cottura all'aperto: barbecue a legna, gas o carbonella, oppure candele.

Consiglio!

È meglio cucinare grandi quantità di cibo piuttosto che piccole porzioni, così si risparmia energia.

Assicurarsi di avere a disposizione una scorta sufficiente di acqua potabile.



Farmacia domestica per situazioni di crisi

Contrassegnate nell'elenco i farmaci di cui avrete bisogno in caso di emergenza e integrate l'elenco con altri medicinali e ausili secondo le vostre necessità personali.

- ▶ **Medicinali per necessità personali**
- ▶ Disinfettante per ferite e pelle
- ▶ 50 mascherine igieniche per persona
- ▶ Antidolorifici
- ▶ Medicinali per abbassare la febbre
- ▶ Medicinali contro diarrea, vomito e nausea
- ▶ Termometro, pinzette
- ▶ Bende (cerotti autoadesivi, compresse sterili, bende elastiche)
- ▶ Benda adesiva o fermagli per bende, forbici
- ▶ Medicinali per i sintomi del raffreddore
- ▶ Elettroliti per compensare la perdita di liquidi
- ▶ Guanti monouso
- ▶ Impacco freddo
- ▶ Pomata per scottature, ferite e cicatrizzante

Inoltre, è opportuno avere sempre una scorta di medicinali da assumere regolarmente o da cui si dipende.

È utile discutere i preparativi necessari con il proprio medico di famiglia.



3. Preparativi per l'evacuazione

Dove andrete voi e i vostri cari in caso di evacuazione della vostra abitazione? Stabilite uno o più luoghi dove potete trascorrere del tempo, ad esempio presso parenti o conoscenti, in una casa vacanze, ecc.

Nome _____

Indirizzo _____

Consiglio!

- ▶ L'alloggio per le emergenze non dovrebbe essere né troppo vicino né troppo lontano, in modo da non essere colpito dalla stessa catastrofe.
- ▶ Pianificare come raggiungere l'alloggio (percorso, mezzo di trasporto). Sono possibili divieti di viaggio da parte delle autorità competenti.
- ▶ Informatevi se sia possibile portare anche gli animali domestici. In caso di evacuazione, non lasciate gli animali domestici chiusi in casa.

Borsa per le situazioni di crisi

Quali sono gli oggetti indispensabili da portare con sé nell'eventualità di un'evacuazione immediata?

QUANDO SI DEVE PARTIRE RAPIDAMENTE

- ▶ cellulare con batteria
- ▶ passaporto e/o carta d'identità
- ▶ medicinali per necessità personali
- ▶ portafoglio (contanti, carte di credito)
- ▶ cibo e bevande per un giorno

QUANDO AVETE PIÙ TEMPO PER L'EVACUAZIONE...

- ▶ radio a batterie con ricezione FM
- ▶ indumenti di ricambio
- ▶ atti di proprietà
- ▶ piccoli oggetti di valore
- ▶ farmacia per i casi d'emergenza
- ▶ certificati di reddito (cedolini pensione/busta paga)
- ▶ libretti di risparmio, titoli e testamenti
- ▶ abbigliamento e calzature robusti, impermeabili e caldi
- ▶ torcia elettrica
- ▶ articoli per l'igiene e asciugamani
- ▶ tessera sanitaria, polizze assicurative
- ▶ se ci sono bambini: giocattoli
- ▶ cibo e bevande per tre giorni

Prima di lasciare la casa

In caso di pericolo è necessario reagire rapidamente. Tuttavia, dovrebbe restare tempo a sufficienza per adottare determinate misure prima di dover lasciare le proprie quattro mura.

Prima di uscire di casa:

- ▶ Seguite le istruzioni delle autorità competenti (radio, app).
- ▶ Preparate la vostra borsa per le emergenze, inclusi i documenti personali.
- ▶ Preparate la radio a batterie e le batterie di ricambio.
- ▶ Preparate il cibo (attenzione alle necessità particolari e ai neonati) e i medicinali.
- ▶ Chiudete porte e finestre.
- ▶ Spegnete tutti i dispositivi elettrici.
- ▶ Chiudete le valvole del gas e spegnete fiamme libere (camini, candele).
- ▶ Informate i conviventi e prestate loro supporto.
- ▶ Preparate cibo e acqua da portare con voi per gli animali domestici. Tenete a mente in quali stanze si trovano gli animali.

Numeri telefonici importanti

- ▶ Numero unico di emergenza:
112
- ▶ Vigili del Fuoco:
193
- ▶ Pronto soccorso (ambulanza):
194
- ▶ Polizia:
192

Fonti

1. *Bundesministerium für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe: Vorsorgen für Krisen und Katastrophen*
2. *Zivil- und Katastrophenschutz Einkauf und Service GmbH, Austria*
3. *Notvorrat Schweiz: Richtig auf Krisenzeiten vorbereiten*
4. *Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung BWL Schweiz: Kluger Rat – Notvorrat*
5. *Der Zivilschutz Region Meilen: Jede und jeder kann einen Beitrag zur Krisenvorsorge leisten*
6. *Kanton Bern: Selbstvorsorge für Notlagen*

A cura di:

Gordana Antić, dr. med., Vicepresidente della Regione Istriana
e Capo del Comando della Protezione Civile della Regione Istriana

.....

EDITORE: Istarska županija - Regione Istriana,
Stožer civilne zaštite Istarske županije
– Comando della protezione civile della Regione Istriana

ILLUSTRAZIONI: Vibor Juhas

PROGETTO GRAFICO: Vjeran Juhas

STAMPA: MPS d.o.o.

Febbraio 2026

www.istra-istria.hr







SICURI ATTRAVERSO LE CRISI

Guida per i cittadini

Le situazioni di emergenza e le catastrofi
raramente possono essere previste in anticipo.
Pertanto, una buona preparazione è fondamentale.