



PIANO D'EMERGENZA



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della protezione
della popolazione UFPP



ALERTSWISS



Le catastrofi e le situazioni d'emergenza sono quasi sempre imprevedibili. In una situazione d'emergenza si è confrontati con domande fondamentali che non si pongono nella quotidianità. Come posso contattare i miei famigliari? Dove posso andare? Cosa porto con me?

Prepara il tuo piano d'emergenza personale – ti aiuterà a reagire in modo rapido e corretto in caso d'emergenza.

Per saperne di più sui potenziali pericoli, sulle misure preventive e il comportamento da adottare in caso di catastrofi e situazioni d'emergenza, vai su www.alert.swiss o scarica l'app Alertswiss.

Editore

Ufficio federale della protezione della popolazione UFPP
Guisanplatz 1B
3003 Berna
info@babs.admin.ch
www.protpop.ch

Il piano d'emergenza è disponibile in tedesco, francese e italiano.

Altre copie stampate possono essere ordinate presso:
UFCL, Vendita di pubblicazioni federali, CH-3003 Berna
www.pubblicazionifederali.admin.ch
N. art. 506.020i
BBL Norm 10/22 500 860521241

Il piano d'emergenza è disponibile anche in forma digitale nel sito:
www.alert.swiss e nell'app Alertswiss.



FASE

1

PIANO D'EMERGENZA

TIENITI
INFORMATO E
IN CONTATTO

RAGGIUNGERE I FAMIGLIARI

Inserisci tutti i numeri di telefono dei tuoi familiari qui a lato o importa i relativi contatti dalla tua rubrica.

Conosci a memoria tutti i numeri dei tuoi familiari?

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.



Consigli

Vi rientrano i numeri delle persone che hanno in custodia i tuoi figli, i numeri della loro scuola, dei datori di lavoro, dei vicini, di persone bisognose di cure, ecc.



PUNTI DI RITROVO

Concorda almeno due possibili punti di ritrovo: uno nei pressi del tuo luogo di domicilio (vicino a casa tua) e un altro, nel caso in cui la tua abitazione non fosse più raggiungibile.

TIENITI INFORMATO E IN CONTATTO

Immaginati di essere al lavoro mentre i tuoi figli sono assistiti da terzi. Alla radio senti che le autorità hanno ordinato la permanenza in casa.

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo



Consigli

- Stabilisci dei punti di ritrovo facilmente raggiungibili da tutti i tuoi famigliari e che si trovano sulla strada verso l'alloggio di fortuna da te scelto.



Punti di raccolta d'urgenza

I punti di raccolta d'urgenza dei comuni offrono protezione, aiuto e informazioni in caso di gravi emergenze o di totale interruzione dei mezzi di comunicazione. Le autorità informano via radio/televisione e Alertswiss quando vengono attivati i punti raccolta d'urgenza.



PERSONE BISOGNOSE D'AIUTO

Se possibile, parla con le persone bisognose d'aiuto nelle tue vicinanze (per es. persone anziane, malate, disabili, ecc.) per accertare quali sono i loro bisogni in caso d'emergenza.

TIENITI INFORMATO E IN CONTATTO

In caso d'emergenza quali persone nelle tue vicinanze potrebbero aver bisogno del tuo aiuto?

APPUNTI



Consigli

- Alloggia queste persone a casa tua e aiutale in caso d'evacuazione.
- Se hai familiari o conoscenti bisognosi d'aiuto che non abitano nelle tue vicinanze e che non puoi quindi aiutare direttamente, organizza un aiuto da parte di terzi per loro.



FASE

2

PIANO D'EMERGENZA

PREPARATIVI IN VISTA DI UNA PERMANENZA IN CASA

SCORTE

Segna con una crocetta le tue esigenze nel seguente elenco. Completa l'elenco con altri alimenti o altre cose importanti secondo le tue esigenze personali.

Hai scorte sufficienti in casa per sopravvivere diversi giorni senza aiuti esterni?

BEVANDE

- ☐ 9 litri di acqua a persona (3-4 giorni)
- ☐ Altre bevande

GENERI ALIMENTARI (per una settimana)

- ☐ Riso e pasta
- ☐ Olio o altri grassi alimentari
- ☐ Cibi in scatola (frutta, verdura, funghi, ecc.)
- ☐ Farina, lievito in polvere, salumi, carne secca
- ☐ Piatti pronti (p. es. rösti)
- ☐ Minestre istantanee
- ☐ Formaggi a pasta dura e a pasta molle
- ☐ Dadi per brodo, sale, pepe
- ☐ Caffè, tè, cacao
- ☐ Müesli, frutta secca, noci, legumi
- ☐ Fette biscottate o cracker
- ☐ Cioccolato
- ☐ Latte UHT, latte condensato
- ☐ Zucchero, marmellata, miele
- ☐ Alimenti speciali (in caso di intolleranze)
- ☐ Cibo per animali

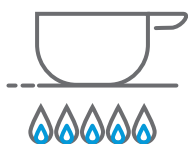
E ANCORA ...

- ☐ Radio a batteria in grado di ricevere il segnale DAB+ e il segnale FM (tutte le radio radio DAB+ in vendita in Svizzera ricevono anche il segnale FM)
- ☐ Torcia (a manovella)
- ☐ Batterie di riserva
- ☐ Candele, fiammiferi, accendini
- ☐ Fornello da campeggio o per fonduta
- ☐ Denaro in contanti



Consigli

- Fai scorte che corrispondano ai tuoi bisogni e alle tue abitudini
- Consuma e rinnova regolarmente le scorte
- Procura anche alimenti pronti al consumo (che non richiedono cottura)
- Conserva le scorte alimentari e i medicinali in un luogo fresco e asciutto, al riparo dalla luce
- Presta attenzione alla data di scadenza!



CUCINARE SENZA ELETTRICITÀ

In caso di una lunga interruzione di corrente, gli alimenti congelati si scongelano e deperiscono rapidamente. Qui trovi alcuni consigli per prolungare la durata di conservazione degli alimenti deperibili e per sopperire al mancato funzionamento degli impianti di cottura.

! Consigli

- Per risparmiare energia è meglio cucinare grandi quantità di cibo in una volta sola. Conviene quindi collaborare con i vicini.
- Pensa all'acqua potabile, perché potrebbe venire a mancare anche per un'interruzione di corrente.

UTILIZZAZIONE DEGLI ALIMENTI



Utilizza prima tutti gli alimenti presenti nel frigorifero e nel congelatore, e solo in seguito gli altri. Hai tempo da 10 ore a 3 giorni per utilizzarli.



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



Le bacche e la frutta congelata possono essere trasformate in marmellata.



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



Non ricongelare mai gli alimenti scongelati.



Fai un controllo visivo e olfattivo degli alimenti prima di consumarli.

ALTERNATIVE DI COTTURA



Grill a legna, gas o carbonella - all'aperto



Pentole sul fuoco - all'aperto



Rechaud per fondue



Candele nel forno



FARMACIA D'EMERGENZA

Segna con una crocetta nel seguente elenco i medicinali di cui hai bisogno in caso d'emergenza e completa la lista con altri medicinali e utensili secondo le tue esigenze personali.

PREPARATIVI IN VISTA DI UNA PERMANENZA IN CASA

La tua farmacia domestica corrisponde alle tue necessità?

FARMACIA D'EMERGENZA

- ☐ Sapone, carta igienica
- ☐ Disinfettante
- ☐ 50 mascherine a testa
- ☐ Antidiarroici
- ☐ Antidolorifici
- ☐ Termometro
- ☐ Pinzetta
- ☐ Pomata cicatrizzante
- ☐ Materiale di fasciatura (cerotti, compresse di garza, bende elastiche, cerotti adesivi o graffette fermabende, forbici per medicazione)
- ☐ Medicinali ad uso personale



Consigli

- Oltre alla farmacia domestica, dovresti sempre avere in riserva o addirittura portare sempre con te i medicinali che devi assumere regolarmente o che sono importanti per te.
- Discuti eventualmente i preparativi necessari con il tuo medico di famiglia.



EVACUAZIONE

Stabilisci uno o più luoghi dove potresti rimanere per alcuni giorni, per es. presso parenti o conoscenti, presso un domicilio di vacanze, ecc.



Consigli

- Nel caso ideale, l'alloggio di fortuna non dovrebbe trovarsi né troppo vicino, né troppo lontano da casa tua; nel primo caso il luogo potrebbe essere colpito dalla catastrofe, per contro potresti avere grandi difficoltà a raggiungere un luogo troppo distante a causa di ingorghi stradali.
- Stabilisci il modo migliore per spostarti (scelta dei mezzi di trasporto, percorso adeguato, ecc.). Considera tuttavia che le autorità potrebbero adottare delle disposizioni particolari per il caso d'emergenza.
- Chiarisci in precedenza se puoi portare i tuoi animali domestici da amici o parenti. Nel caso di un'evacuazione non lasciarli chiusi in casa.

FASE

3

PIANO D'EMERGENZA

PREPARATIVI
IN VISTA DI
UN'EVACUAZIONE

ALLOGGIO DI FORTUNA

Dove vai con i tuoi famigliari, se il tuo domicilio deve essere evacuato?

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

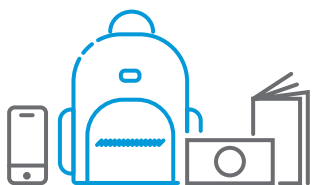
Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

APPUNTI



BAGAGLIO D'EMERGENZA

Segna con una crocetta nell'elenco le cose necessarie per il tuo bagaglio d'emergenza e completa l'elenco con altri oggetti secondo le tue esigenze personali.

! Consigli

- Allestisci un dossier con i documenti personali più importanti.
- Rifletti su come preparare un bagaglio d'emergenza facile da trasportare (valigia, zaino, ecc.).

PREPARATIVI IN VISTA DI UN'EVACUAZIONE

Che cosa devi assolutamente prendere con te se devi abbandonare in tutta fretta casa tua? Riesci a mettere in valigia tutte queste cose in mezz'ora?

SE C'È FRETTA ...

- ☐ Medicamenti personali
- ☐ Passaporto e/o carta d'identità
- ☐ Portafoglio (contanti, carta di credito)
- ☐ Telefonino con caricatore
- ☐ Cibo e bibite per un giorno

SE HAI PIÙ TEMPO PER L'EVACUAZIONE ...

- ☐ Articoli per l'igiene personale e asciugamani
- ☐ Attestazioni delle rendite, delle pensioni e dei redditi
- ☐ Biancheria di ricambio
- ☐ Calzature e vestiti robusti, impermeabili e caldi
- ☐ Contratti
- ☐ Estratti dal registro fondiario
- ☐ Farmacia d'emergenza
- ☐ Torcia tascabile
- ☐ Libretto di famiglia
- ☐ Piccoli oggetti di valore
- ☐ Polizze assicurative con elenchi beni mobili, oggetti di valore, collezioni
- ☐ Radio FM a batterie
- ☐ Se ci sono bambini: giocattoli



PRIMA DI LASCIARE L'ABITAZIONE

In caso d'emergenza, bisogna fare in fretta. Prima di lasciare l'abitazione, il tempo dovrebbe però bastare per prendere alcune precauzioni.

PREPARATIVI PER L'EVACUAZIONE

Prima di lasciare l'abitazione, osserva i seguenti punti:



Segui le istruzioni delle autorità (radio, app).



Prepara il bagaglio d'emergenza (compresi i documenti personali).



Procurati una radio FM a batteria e batterie di ricambio.



Prepara gli alimenti (compresi quelli speciali e per neonati) e i medicinali da portare con te.



Chiudi porte e finestre.



Spegni gli apparecchi elettrici.



Chiudi il gas e spegni i fuochi (caminetti, candele).



Informati e, se necessario, aiuta gli altri inquilini.



Sistema gli animali domestici nel miglior modo possibile e lascia acqua e cibo a loro disposizione.

COME TROVARE IL RIFUGIO IN CASO DI CONFLITTO ARMATO



I cantoni e i comuni sono tenuti a pianificare e aggiornare regolarmente l'attribuzione della popolazione ai rifugi. Il piano d'attribuzione viene comunicato solo quando le circostanze lo richiedono.

In caso di necessità, i comuni e i cantoni possono diffondere informazioni attraverso vari canali, come siti web, tramite notifiche, e-mail e/o direttamente sul posto (p.es. con il supporto della protezione civile).



NUMERI D'EMERGENZA IMPORTANTI



112 Numero d'emergenza
internazionale



117 Polizia



118 Pompieri



144 Ambulanza



145 Tox Info Suisse (in caso di
avvelenamento)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della protezione
della popolazione UFPP



ALERTSWISS