



PIANO D'EMERGENZA

LINGUA FACILE



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della protezione
della popolazione UFPP



ALERTSWISS



Catastrofi e situazioni d'emergenza capitano di solito all'improvviso. Quindi non sapete prima che stanno per capitare. In una situazione d'emergenza dovete prendere decisioni importanti che non dovete prendere nella vita di tutti i giorni.

Esempi

- Come posso contattare i miei familiari?
- Dove devo andare?
- Che cosa porto con me?

Dovete avere il vostro piano d'emergenza personale.

Questo piano vi aiuta in una situazione d'emergenza ad agire con velocità e nel modo giusto.

Qui ricevete informazioni sui possibili pericoli, sulle misure di sicurezza e sulle regole di comportamento in caso di situazioni d'emergenza:

- sito www.alert.swiss
- app Alertswiss

Vi spieghiamo come proteggervi meglio in una situazione d'emergenza.

Editore

Ufficio federale della protezione della popolazione

Guisanplatz 1B - 3003 Berna

e-mail: info@babs.admin.ch

sito: www.protezione.della.popolazione.ch

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

Potete ordinare una copia stampata del piano d'emergenza a questo indirizzo: UFCL, Vendita di pubblicazioni federali CH-3003 Berna

Potete ordinare gratuitamente il piano d'emergenza su questo sito:

[Shop pubblicazioni federali per clienti privati: piano d'emergenza \(admin.ch\)](#)

N. dell'articolo: 506.020d

BBL-Norm 10/22 7'000 860521241

Potete leggere o scaricare il piano d'emergenza su questo sito:

[piano d'emergenza - ALERTSWISS](#)

Da questo sito potete anche scaricare l'app Alertswiss.

Potete leggere il piano d'emergenza anche su questa app.



RAGGIUNGETE FAMILIARI E ALTRE PERSONE IMPORTANTI

Inserite qui tutti i numeri di
telefono importanti.

FASE

1

PIANO D'EMERGENZA ETEVI INFORMATI E IN CONTATTO

Sapete a memoria tutti i numeri di telefono importanti?

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.

Nome

Tel.



Consigli

I numeri di telefono
importanti sono i numeri

- dei vostri familiari;
- delle persone che si occupano dei vostri figli;
- della scuola dei vostri figli;
- dei vostri vicini di casa;
- delle persone che hanno bisogno di cure.



PUNTI DI RITROVO

Annotate su un foglio il modo più veloce per tornare a casa. Questo aiuta voi e i vostri familiari quando vi trovate in una situazione stressante.

TENETEVI INFORMATI E IN CONTATTO

Immaginate di essere al lavoro mentre i vostri figli sono per esempio a scuola.

Alla radio sentite che le autorità hanno ordinato che dovete rimanere a casa.

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo



Consigli

- Non guidate su strade grandi.
- Mettetevi d'accordo con altri per spostarvi insieme con una sola macchina. Magari potete andare con i vostri figli nella macchina di un collega, di un conoscente o di un vicino di casa.



Punti di raccolta d'urgenza

I comuni offrono punti di raccolta d'urgenza. In questi punti di raccolta d'urgenza ricevete protezione, aiuto e informazioni in caso di gravi emergenze. Questi punti di raccolta d'urgenza sono importanti anche quando si interrompe completamente la comunicazione. Per esempio quando telefoni e internet non funzionano più.

Le autorità vi informano via radio, televisione e sull'app Alertswiss se vengono aperti punti di raccolta d'urgenza.

In diversi Cantoni i punti di raccolta d'urgenza sono indicati su un sito internet comune.



PERSONE BISOGNOSE D'AIUTO

Parlate con le persone bisognose d'aiuto nelle vostre vicinanze per vedere di che cosa hanno bisogno in una situazione d'emergenza. Per esempio con persone anziane, malate o disabili.

TENETEVI INFORMATI E IN CONTATTO

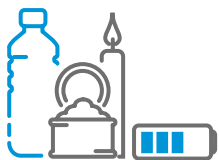
Quali persone nelle vostre vicinanze hanno forse bisogno d'aiuto in una situazione d'emergenza?

APPUNTI



Consigli

- Accogliete le persone bisognose d'aiuto a casa vostra. Aiutate queste persone in caso d'evacuazione.
- Avete familiari bisognosi d'aiuto che non abitano nelle vicinanze? Organizzate l'aiuto di altre persone per i vostri familiari. Per esempio vicini di casa o conoscenti.



Provviste

Avete abbastanza provviste in casa? Riuscite a vivere per diversi giorni in casa senza aiuti esterni?

Su questa pagina è elencato tutto quello di cui avete bisogno in una situazione d'emergenza. Dovete sempre avere in casa queste cose.

! Consigli

- Le vostre provviste per le emergenze devono corrispondere ai vostri bisogni. Comprate le cose che comprate di solito.
- Usate gli alimenti nella vostra vita quotidiana. Dovete mangiare e bere questi alimenti e ricomprarli regolarmente. Così evitate provviste scadute.
- Nelle provviste dovete avere anche alimenti che potete mangiare senza doverli cucinare.
- Conservate le provviste alimentari e i medicinali in un luogo fresco e asciutto. Proteggete queste cose dalla luce.
- Guardate le date di scadenza delle provviste alimentari e dei medicinali. Ricomprate le cose scadute.

FASE 2

PIANO D'EMERGENZA PREPARATIVI PER LA PERMANENZA IN CASA

Mettete una crocetta sulle cose della lista che per voi sono importanti. Dovete sempre avere in casa queste cose.

Aggiungete alla lista le cose in più di cui avete bisogno o che sono importanti per voi.

BEVANDE

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

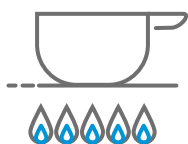
GENERI ALIMENTARI

(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



CUCINARE SENZA ELETTRICITÀ

Se la corrente manca per lungo tempo gli alimenti congelati si scongelano. Allora diventano presto immangiabili. Ma ci sono metodi per conservare gli alimenti più a lungo. Ed esistono anche delle alternative ai fornelli.

! Consigli

- Preparate porzioni più grandi. Vi serve così meno energia rispetto alle piccole porzioni.
- Ricordatevi di avere una quantità sufficiente di acqua potabile in casa.

CONSUMO DEGLI ALIMENTI IN CASO DI INTERRUZIONE DI CORRENTE



Consumate prima gli alimenti nel frigorifero o nel congelatore. Consumate solo dopo gli altri alimenti. La durata di conservazione degli alimenti nel frigorifero o nel congelatore varia a seconda dell'apparecchio e della temperatura esterna. Avete da 10 ore a 3 giorni per consumare gli alimenti.



Consumate subito gli alimenti per neonati, i gelati, la carne e gli alimenti con uova crude.



Potete trasformare bacche e frutta congelata in marmellata. La marmellata ha una durata di conservazione molto lunga.



Potete conservare le verdure sott'olio o sott'aceto.



Non ricongelate mai gli alimenti scongelati.



Controllate sempre l'odore e l'aspetto degli alimenti.

ALTERNATIVE DI COTTURA



Grill a legna, gas o carbonella - all'aperto



Pentole sul fuoco - all'aperto



Fornellino per fondue



Candele nel forno



FARMACIA D'EMERGENZA

Segnate con una crocetta sulla lista i medicinali di cui avete bisogno in caso d'emergenza. Aggiungete i medicinali o le cose di cui avete bisogno voi personalmente.

PREPARATEVI PER LA PERMANENZA IN CASA

Avete una farmacia d'emergenza a casa che corrisponde alle vostre esigenze?

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

- Dovete prendere alcuni medicinali in modo regolare? Allora dovete sempre avere una riserva di questi medicinali a casa. Dovete addirittura portare sempre con voi i medicinali molto importanti.
- Se necessario, parlate con il vostro medico di famiglia dei preparativi basilari.



EVACUAZIONE

In caso di evacuazione dovete lasciare la vostra casa per un tempo determinato.

Stabilite già prima dove potete rimanere per alcuni giorni.

Per esempio da parenti o in una casa di vacanza.

! Consigli

- La cosa migliore è un alloggio d'emergenza non troppo vicino e non troppo lontano da casa vostra. Se è troppo vicino, può essere colpito dalla stessa catastrofe. Se è troppo lontano, potete fare fatica a raggiungerlo.
- Scrivete su un foglio il modo più semplice per raggiungere l'alloggio d'emergenza. Studiate il mezzo di trasporto, il tragitto migliore, ecc. Ricordatevi che in una situazione d'emergenza le autorità possono adottare provvedimenti particolari.
- Se il vostro alloggio d'emergenza è presso amici o familiari, chiarite prima se potete portare i vostri animali. Non lasciate gli animali chiusi in casa in caso di evacuazione.

FASE 3 PIANO D'EMERGENZA PREPARATIVI PER UN'EVACUAZIONE

ALLOGGI D'EMERGENZA

Dove andate voi e i vostri familiari in caso di evacuazione?

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

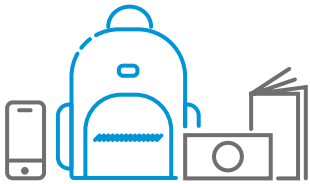
Nome

Indirizzo

Nome

Indirizzo

APPUNTI



BAGAGLIO D'EMERGENZA

Segnate con una crocetta sulla lista di quale bagaglio avete bisogno in caso d'emergenza.

Scrivete sulla lista le altre cose di cui avete assolutamente bisogno.

! Consigli

- Preparate una mappetta con i documenti personali più importanti.
- Chiedetevi come potete trasportare nel modo più semplice il bagaglio d'emergenza. Che cos'è più facile per voi? Una valigia o uno zaino? O altro?

PREPARATIVI PER UN'EVACUAZIONE

Che cosa dovete assolutamente portare con voi se dovete lasciare casa vostra in tutta velocità?

Riuscite a mettere in valigia queste cose in 30 minuti?

SE DOVETE FARE PRESTO...

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

SE AVETE PIÙ TEMPO PER FARE I BAGAGLI...

- 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 CASA VOSTRA

In caso d'emergenza dovete fare in fretta.

Prima di uscire dovete però avere il tempo per fare ancora alcune cose.

PREPARATIVI PER UN'EVACUAZIONE

Osservate i seguenti punti prima di lasciare casa vostra.



Seguite le istruzioni delle autorità. Ricevete queste istruzioni tramite la radio o le app sul vostro telefono.



Preparate il vostro bagaglio d'emergenza. Portate con voi anche i documenti importanti.



Preparate una radio FM che funziona a batteria. Non dimenticate le batterie di ricambio.



Preparate gli alimenti e i medicinali da portare con voi. Non dimenticate gli alimenti speciali e gli alimenti per neonati.



Chiudete le finestre e le porte.



Spegnete gli apparecchi elettronici.



Chiudete il gas. Spegnete i fuochi come i camini e le candele.



Informate le altre persone in casa. Se possibile, aiutate le altre persone.



Preparate cibo e acqua per gli animali che non portate con voi. Marcate le stanze dove sono gli animali.

IN CASO DI UN CONFLITTO ARMATO



I cantoni e i comuni devono pianificare i rifugi per la popolazione. Devono aggiornare questi piani regolarmente. Questi piani si chiamano «piani d'attribuzione».

La popolazione riceve le informazioni in merito solo se la sicurezza lo rende necessario.

I cantoni e i comuni hanno diversi modi per informare la popolazione. Per esempio tramite i siti web, per posta oppure direttamente sul posto. In questo caso vi aiuta per esempio la protezione civile.



NUMERI D'EMERGENZA



112 Numero d'emergenza internazionale



117 Polizia



118 Pompieri



144 Ambulanza



145 Tox Info Suisse (in caso di avvelenamento)

