

CT Ready!

UNA GUIDA ALLA PREPARAZIONE PERSONALE

3 Passi da seguire per essere preparati a qualsiasi emergenza

elaborare un piano

raccogliere provviste

informarsi



elaborare un piano

Un'emergenza può verificarsi in qualsiasi momento. Il Dipartimento di Sanità Pubblica del Connecticut desidera aiutarvi a prepararvi in modo che sia voi che i vostri cari possiate essere al sicuro.



Questa guida va utilizzata per prepararsi ad affrontare QUALSIASI emergenza.

1. Elaborare un Piano

Compilate questa guida **ORA** - senza aspettare che si verifichi un'emergenza. Pianificare in anticipo vi darà gli strumenti necessari per affrontare un'emergenza. Con la vostra Guida alla preparazione personale di CT Ready! alla mano, saprete come prendervi cura di voi stessi, dei vostri cari e di coloro che vi sono vicini in modo sicuro, e ciò vi aiuterà a sentirvi tranquilli e ad avere la situazione sotto controllo.

2. Raccogliere provviste

Utilizzate le liste di controllo di questa guida per creare i kit di emergenza, in modo da avere le provviste pronte.

3. Informarsi

In questa guida troverete informazioni sui vari tipi di emergenze e su cosa fare per ciascuna di esse. Troverete anche importanti link e numeri di telefono per le agenzie e le organizzazioni del Connecticut che forniscono informazioni e aiuto durante un'emergenza.

Elencate tutti coloro che attualmente vivono nella vostra casa (compresi adulti, bambini e ospiti):

Selezionare i partner nell'emergenza

Non affrontate l'emergenza da soli.

Per prepararvi, chiedete ad almeno due persone di essere i vostri partner nell'emergenza, in modo da potervi aiutare e sostenervi a vicenda durante un'emergenza. Dovrebbero essere persone di cui vi fidate.

I vostri partner nell'emergenza dovrebbero:

- Rimanere in contatto durante un'emergenza.
- Sapere dove trovare le vostre scorte d'emergenza.
- Sapere come far funzionare il vostro equipaggiamento medico o aiutarvi a spostarvi in sicurezza in caso di emergenza.

Nominativi e recapiti importanti:

Compilare questi dati e darne una copia per ciascun membro della vostra famiglia.

Il vostro nome: _____

Indirizzo: _____

Città: _____

Numero di cellulare: _____

Persona nelle vicinanze in Connecticut:

Nome: _____

Rapporto (per es. amico, familiare, fratello, sorella, ecc.): _____

Indirizzo: _____

Città: _____

Numero di cellulare: _____

Persona in uno Stato diverso:

Nome: _____

Rapporto (per es. amico, familiare, fratello, sorella, ecc.): _____

Indirizzo: _____

Città: _____

Stato: _____

Numero di cellulare: _____

Parente più vicino:

Nome: _____

Rapporto (per es. amico, familiare, fratello, sorella, ecc.): _____

Indirizzo: _____

Città: _____

Stato: _____

Numero di cellulare: _____

Recapiti telefonici della scuola o asilo nido:

Nome: _____

Indirizzo: _____

Numero di telefono: _____

Nome: _____

Indirizzo: _____

Numero di telefono: _____

elaborare un piano

Informazioni sanitarie e mediche

Informazioni sanitarie e salvavita importanti:

Il vostro nome per intero (come indicato sulla modulistica medica):

Data di nascita (gg/mm/aaaa): _____

I miei medici/specialisti:

Nome del medico: _____

Numero di telefono: _____

Nome del medico: _____

Numero di telefono: _____

Farmacia:

Nome della farmacia: _____

Indirizzo: _____

Numero di telefono: _____

Assicurazione sanitaria:

Nome della società (per es. Croce Blu, Aetna, Medicare, ecc.):

Numero piano individuale: _____

Numero piano di gruppo: _____

Ospedale di preferenza: _____



Farmaci essenziali e dosaggi:

Farmaco | Dose | Giornaliera | Settimanale | Altro

Eventuali allergie note (come, ad esempio alle api, alla penicillina, al lattice, alle arachidi o a altre allergie alimentari, ecc.):

Cure/trattamenti medici in corso (come chemioterapia, dialisi o ossigeno):

Gruppo sanguigno: _____

Obbligo di occhiali? Sì No

Occhiali da vista: _____

Ausili per l'udito? Sì No

Dentiera? Sì No

Altre affezioni mediche: _____

Elencare le attrezzature speciali che si utilizzano (come ossigeno, sedia a rotelle, deambulatore, bastone, ecc.)

Sono il tutore legale e mi prendo cura di:

Nome: _____

Data di nascita (gg/mm/aaaa): _____

Rapporto: _____

Vive con me: Sì No

Il suo indirizzo è:

I suoi farmaci: _____

Allergie di cui soffre: _____

Le sue affezioni mediche: _____

Aiuto a comunicare

- Non riesco a leggere bene. 
- Potrei avere difficoltà a capire quello che mi state dicendo. Vi prego di parlare lentamente e di usare un linguaggio semplice o delle immagini.
- Uso un dispositivo per comunicare.
- Non sento bene.
- Non vedo bene.
- Sono sordo e uso il linguaggio dei segni americano.
- Per favore, scrivi le indicazioni per me.

Che lingua/e parli?

- I speak English.
- Hablo español. (Spanish)
- Eu falo português. (Portuguese)
- Mówię po polsku. (Polish)
- Je parle français. (French)
- 我说中文. (Chinese)
- Parlo italiano. (Italian)
- Я говорю по русски. (Russian)
- Mwen pale Kreyòl. (Kreyol)
- Tôi nói tiếng Việt. (Vietnamese)



Numeri telefonici delle aziende di servizi

Servizio elettrico: _____

Servizio gas e carburante: _____

Servizio idrico: _____

Servizio telefonico: _____

Televisione via cavo: _____

Assicurazione sulla casa/affitto:

Compagnia assicurativa: _____

Numero di telefono: _____

Numero di polizza: _____

Lo stress che un'emergenza comporta

Le emergenze possono essere stressanti. Cercate di rimanere calmi. Consultate fonti di notizie affidabili. Controllate gli aggiornamenti e seguite le indicazioni delle vostre autorità locali.



Considerazioni speciali

Bambini

Aiutateli a sentirsi meglio durante e dopo un'emergenza:

- Chiedendo loro di parlare di qualsiasi cosa che li spaventa.
- Lasciando che facciano domande e che vi dicano come si sentono.
- Parlando dell'emergenza insieme come una famiglia unita.
- Dicendo ai bambini cosa sta succedendo con parole semplici, in modo che possano capire.
- Facendo in modo che sappiano che l'emergenza non è colpa loro.

Dopo l'emergenza:

- Dite loro che è sicuro tornare a scuola e fare altre cose normali, come giocare con gli amici.
- Dite loro che possono parlare dell'emergenza con i loro insegnanti.
- Visitate il sito ready.gov/kids per suggerimenti più importanti.

Anziani

- Se ricevete servizi di assistenza sanitaria a domicilio, assicuratevi che conoscano il piano di emergenza della vostra famiglia e i contatti chiave.
- Dite agli altri membri della famiglia dove trovare i rifornimenti di emergenza e insegnate loro come utilizzare qualsiasi attrezzatura medica speciale.
- Mettete il vostro nome su tutta l'attrezzatura speciale come sedie a rotelle, bastoni o deambulatori.

Difficoltà di accesso o apprendimento

Descrivete le vostre difficoltà di accesso o apprendimento:

- Dite alle altre persone dove tenete le vostre scorte d'emergenza.
- Date a una persona che conoscete e di cui vi fidate una copia delle chiavi di casa vostra.
- Se avete attrezzature mediche che necessitano di corrente e dovete evacuare in un rifugio, portate con voi una prolunga.
- Se avete forniture mediche in consegna e dovete evacuare o soggiornare temporaneamente in un altro luogo, fate sapere alla vostra azienda di forniture mediche dove soggiornate.
- Se avete bisogno di dialisi, informatevi sulle strutture per il trattamento della dialisi nelle vicinanze.
- Se dovete soggiornare in un hotel o motel, assicuratevi di dire al personale alla reception che avrete bisogno di aiuto in caso di emergenza.

Animali domestici

Fate un programma di quello che farete per tenere al sicuro i vostri animali domestici durante un'emergenza.

- Chiamate in anticipo amici, familiari, veterinari o canili fuori dal vostro quartiere per vedere se sono in grado di prendersi cura dei vostri animali domestici.
- Solitamente nei rifugi sono ammessi solo animali di servizio che aiutano le persone con disabilità.
- Per ulteriori informazioni sulla cura dei vostri animali domestici prima, durante e dopo un'emergenza, andate su ready.gov/animals e sul Connecticut State Animal Response Team (CTSART) ctsart.org, oppure chiamate la Croce Rossa Americana: 877-RED-CROSS (877-733-2767).

Nome dell'animale: _____

Tipo di animale (per es. cane, gatto, ecc.):

Numero di vaccinazione contro la rabbia | Data di scadenza: _____

Nome dell'animale: _____

Tipo di animale (per es. cane, gatto, ecc.):

Numero di vaccinazione contro la rabbia | Data di scadenza: _____

Il mio veterinario è:

Nome: _____

Telefono: _____

elaborare un piano

Essere preparati a casa

Il posto più sicuro a casa mia è:

Scrivete indicazioni su come spegnere le utenze di casa vostra nel caso in cui le autorità vi abbiano dato istruzioni in tal senso.

Come spegnere:

Corrente: _____

Gas: _____

Acqua: _____

Come mettersi a riparo sul posto

In alcuni casi di emergenza, potrebbe esservi chiesto di trovare riparo sul posto. Ciò significa che dovrete rimanere dentro, ovunque vi troviate, e non uscire.

Dovrete:

- Restare calmi.
- Fare rientrare subito bambini e animali domestici.
- Chiudere e bloccare tutte le finestre e le porte esterne.
- Prendere il kit di emergenza dell'abitazione.
- Andare in una stanza al centro della vostra casa o in una stanza senza finestre, se ne avete una.
- Rimanere dove siete fino a quando le autorità non vi diranno che è sicuro uscire.

Durante un'emergenza pubblica, consultare fonti di notizie affidabili. Guardate gli aggiornamenti e seguite le indicazioni delle vostre autorità locali.

Siate pronti ad evacuare

Scegliete un luogo di incontro:

Pensate a dei luoghi in cui la vostra famiglia può incontrarsi se venite separati durante un'emergenza, come ad es. una biblioteca, un circolo ricreativo o un luogo di culto.

Il luogo di incontro della mia famiglia è:

Nome del luogo: _____

Indirizzo: _____



Scegliete un luogo dove potete restare:

Pensate a un posto dove poter soggiornare se dovete lasciare la vostra casa per qualche giorno. Può essere la casa di un amico o di un familiare, un motel, un albergo o un rifugio.

Se ho bisogno di lasciare la mia casa per qualche giorno, andrò:

Nome del luogo: _____

Indirizzo: _____

Il rifugio designato nella mia città è:

Nome del luogo: _____

Indirizzo: _____

Prestate attenzione ai comunicati ufficiali di evacuazione:

Se vi viene detto di evacuare, partite subito e portate con voi la vostra **borsa di emergenza**. (Consultare Page 10 per imparare come preparare una **borsa di emergenza**).



Cosa fare se si verifica un'emergenza

- Restate in un posto sicuro.
- Controllate se qualcuno intorno a voi si è fatto male e chiedete aiuto per chi è gravemente ferito.
- Chiamate il 9-1-1 solo in caso di pericolo di vita. È molto importante tenere aperte queste linee per chi ne ha bisogno.
- Assicuratevi che i vostri animali domestici siano al sicuro.
- Contattate la vostra famiglia inviando un messaggio di testo dal vostro cellulare. In molti casi, i messaggi di testo passano quando invece non si riesce a fare una telefonata. Se non avete un telefono cellulare, limitate l'uso della linea fissa.
- Controllate come stanno i vostri vicini di casa, soprattutto quelli anziani, disabili o con esigenze particolari.
- NON andate in ospedale a meno che non ci sia un'emergenza medica.

Durante un'emergenza pubblica, consultare fonti di notizie affidabili. Guardate gli aggiornamenti e seguite le indicazioni delle vostre autorità locali.



raccogliere provviste

Preparate il kit di emergenza

Se c'è un'emergenza nella vostra zona, potreste non essere in grado di procurarvi cibo, acqua o altre cose di cui avete bisogno per sopravvivere.

Utilizzate queste liste di controllo per creare il kit di emergenza:

1. Borsa d'emergenza
2. Kit di emergenza dell'abitazione
3. Kit di emergenza della macchina

Controllate e rifornite il kit quando cambiate l'orario dell'orologio in autunno e in primavera.



Borsa d'emergenza

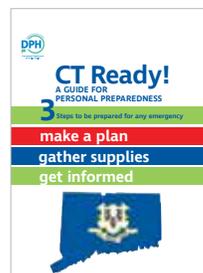
Preparate una **Borsa d'emergenza** per ogni membro della famiglia. Deve essere robusta e facile da trasportare, come uno zaino o una piccola valigia su ruote.

La **Borsa di emergenza** deve contenere un insieme di cose che vorreste avere con voi se doveste lasciare casa di corsa.



Metteteci dentro:

- Acqua in bottiglia
- Cibo non deperibile, come ad es. delle barrette di cereali
- Torcia
- Una copia di questa guida compilata



- Copie dei vostri documenti importanti in un contenitore impermeabile (come carte d'assicurazione, carte Medicare/Medicaid, documenti d'identità con foto, prova dell'indirizzo, matrimonio e nascita) certificati, copie di carte di credito e di bancomat)



- Radio a mano o a batteria e batterie di scorta



- Denaro in biglietti di piccola taglia



- Taccuino e penna



- Caricabatteria cellulare



- Attrezzature mediche di riserva (come occhiali, lenti a contatto e soluzione per lenti, apparecchi acustici), batterie, caricabatterie e prolunghe



- Etichetta/ braccialetto di allarme medico se ne indossate uno



- Provviste per il vostro animale di servizio o animale domestico (come cibo, acqua di scorta, ciotola, guinzaglio, sacchetti per i bisogni del cane, libretto delle vaccinazioni e farmaci)



- Foto dei vostri familiari e dei vostri animali domestici nel caso in cui veniate separati e abbiate bisogno di aiuto per cercarli



- Chiavi di scorta della macchina



Se avete figli piccoli potreste avere bisogno di:

- Latte in polvere



- Giocattoli che non richiedono batterie o corrente come, ad es.:

- Biberon



- Libri



- Omogeneizzati



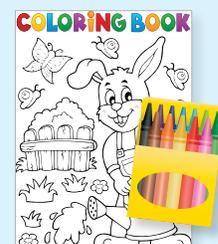
- Giocattoli calmanti



- Pannolini



- Libri da colorare e colori a cera



- Salviette



raccogliere provviste

Kit di emergenza dell'abitazione

Il vostro **kit di emergenza dell'abitazione** dovrebbe avere abbastanza materiale per voi e per la vostra famiglia per almeno 3 giorni.



Metteteci dentro:

- **Acqua in bottiglia** — almeno quattro litri d'acqua per ogni persona in casa per almeno 3 giorni. Prevedete più acqua se ci sono bambini, se qualcuno sta allattando o se fa caldo.



- **Apriscatole manuale**



- **Alimenti che non richiedono refrigerazione o cottura, come lattine o confezioni sigillate di tonno, fagioli e cereali**



- **Cibo per neonati o persone anziane**



- **Piatti e bicchieri di carta e utensili di plastica**



- **Carta assorbente, carta igienica, sapone**



- **Candeggina e contagocce (per il trattamento dell'acqua)**



- **Radio a batteria**



- **Torce con batterie di scorta**



- **Cellulare e cavo di ricarica**



- **Coperta/sacco a pelo e cuscino per tutti i membri della famiglia**



- **Abbigliamento extra per ogni persona**



- **Kit di pronto soccorso. Ricordatevi di includere: antipiretici come Tylenol, Motrin, Advil o aspirina per adulti e bambini (in forma liquida se necessario)**



- **Provviste mediche (come per colostomia, siringhe da insulina)**



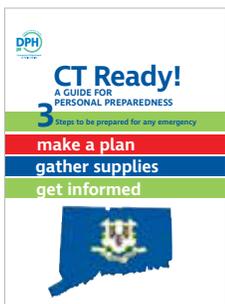
- Sacchi della spazzatura e prodotti per la pulizia



- Provviste per il vostro animale di servizio o animale domestico (come cibo, acqua, ciotola, guinzaglio, articoli per la pulizia)



- Una copia di questa guida completa



Kit di emergenza della macchina

- Sacchetto di sabbia o lettiera per gatti per favorire la trazione sotto le ruote, e una piccola pala



- Chiave a cric e capocorda, ruota di scorta



- Raschietto per parabrezza e scopa



- Cavi di richiamo



- Fune di traino



- Panno dai colori vivaci da usare come bandiera, e razzi o triangoli riflettenti



- Torcia elettrica con batterie di scorta



- Piccoli utensili (pinze, chiave, cacciavite, coltellino)



- Vestiti in più da tenere asciutti



- Caricabatterie per cellulare per auto



- Ricordatevi di includere: antipiretici come Tylenol, Motrin, Advil o aspirina per adulti e bambini (in forma liquida se necessario)



- Alimenti non deperibili come barrette proteiche, barrette di cereali o barrette alla frutta



- Acqua in bottiglia



- Coperte/ sacchi a pelo



Tipi di emergenza

Tra i Disastri naturali rientrano:

- Forti uragani
- Alluvioni
- Tormente o bufere di neve
- Tornado

TERMINOLOGIA DELLE TEMPESTE:

• ALLARME

Un **allarme** di forte tempesta riguarda il possibile verificarsi di condizioni meteo pericolose.

• ALLERTA

Un **allerta** meteo grave significa che si sta avvicinando una tempesta

Durante un Disastro naturale

- Cercate indicazioni ufficiali tra le notizie locali, le stazioni radio o Internet, come per es. luoghi di rifugio e bollettini meteorologici.

Dopo un Disastro naturale

- Assicuratevi che nessun membro della vostra famiglia si sia fatto male.
- Non toccate o avvicinatevi alle linee elettriche che sono state abbattute. Informate la vostra azienda elettrica locale di eventuali linee elettriche cadute.
- Se c'è un'interruzione di corrente, fate attenzione alla sicurezza alimentare e all'avvelenamento da monossido di carbonio. Vedere "Interruzione di corrente" nella Page successiva per ulteriori informazioni.

Per maggiori informazioni su cosa fare durante un'emergenza andare su ready.gov

Forte uragano

- In caso di forte uragano o di un'allerta, entrate subito in casa.
- Prendete il vostro **Kit di emergenza per l'abitazione** e la vostra **Borsa di emergenza** e spostatevi nella parte più bassa della casa, come il seminterrato se ne avete uno.
- Se vi viene detto di evacuare, prendete la vostra **Borsa di emergenza** e partite immediatamente.

Alluvione

- Spostatevi al livello più alto della casa. Portate con voi il **Kit di emergenza per l'abitazione**.
- In caso di inondazione, state lontani dall'acqua. L'acqua inondata può contenere virus, batteri e germi che potrebbero nuocervi.
- Tutto il cibo, l'acqua e i medicinali che sono venuti a contatto con l'acqua dell'inondazione devono essere considerati contaminati e gettati via.

Tormenta o bufera di neve

- Tenetevi lontani dalle strade.
- Assicuratevi di avere cibo, acqua e provviste per stare al sicuro e al caldo per qualche giorno.
- Assicuratevi che il vostro cellulare sia carico, poiché potrebbe andare via la corrente.
- Controllate che le prese e le uscite di caldaie e altri apparecchi siano libere dalla neve per evitare problemi di ventilazione e l'accumulo di monossido di carbonio.
- Assicuratevi che il tubo di scarico della vostra auto sia libero da neve o ghiaccio prima di avviare il motore.

Tornado

- In caso di allarme tornado, entrate immediatamente.
- Andate nel seminterrato, in un rifugio antiuragano o in una stanza vicino al centro della casa.
- Se vi trovate in un edificio alto, andate al centro dell'edificio, come ad es. in una tromba delle scale o in un corridoio.

Fuga di acque nere

In caso di fuga di acque nere presso la vostra abitazione:

- Chiamate il vostro comune o il dipartimento sanitario locale per segnalare una fuga di acque di scarico.
- Una fuga di acque di scarico potrebbe rendere la vostra casa pericolosa da viverci.
- Togliete la corrente se c'è acqua stagnante o la possibilità che i cavi elettrici tocchino l'acqua o qualcosa di bagnato.
- Non tirate lo sciacquone dei bagni.
- Tenete tutti i bambini e gli animali domestici lontano dalle fognature.
- Indossate guanti di gomma quando toccate la fognatura, lavandovi le mani subito dopo.
- Non toccate mai gli scarichi fognari a mani nude.

Durante un'emergenza pubblica, consultare fonti di notizie affidabili. Guardate gli aggiornamenti e seguite le indicazioni delle vostre autorità locali.

Interruzione di corrente

Condizioni di pericolo come tempeste possono causare interruzioni di corrente.

Segnalate un'interruzione di corrente alla vostra azienda elettrica.

In Connecticut, le principali compagnie elettriche sono:

- **Eversource: 1-800-286-2000**
- **United Illuminating: 800-722-5584**



Sicurezza alimentare durante un'interruzione di corrente

- Gli alimenti tenuti in frigorifero potrebbero non essere più buoni da mangiare se la corrente manca per 4 ore o più.
- Tenere il frigorifero e il congelatore chiusi per aiutare a mantenere gli alimenti sicuri più a lungo.
- Un freezer pieno di cibo congelato sarà sicuro per non più di 48 ore (24 ore se mezzo pieno).

Dopo un'interruzione di corrente

Pulite il frigorifero e il congelatore PRIMA di riempirlo con nuovi alimenti:

- Lavate l'interno del frigorifero e del congelatore - prima con sapone e acqua calda e poi con una soluzione di candeggina delicata o salviette disinfettanti.
- Lasciate raffreddare l'interno del freezer e frigorifero prima di riempirli.
- Per ulteriori informazioni, andate su ready.gov/food



Il pericolo del monossido di carbonio

Il monossido di carbonio è un gas velenoso, inodore e incolore, che può causare malattie e morte improvvisa.



Per prevenire l'avvelenamento da monossido di carbonio:

- Non usate generatori portatili all'interno della vostra abitazione, garage, posto auto coperto, cantina o altri spazi chiusi, come un portico coperto.
- Posizionate i generatori portatili all'esterno - ad almeno 6 metri di distanza dall'abitazione. Tenete il generatore lontano da porte, finestre o prese d'aria.
- Non usate griglie a carbone, griglie a gas o stufe da campeggio all'interno della vostra abitazione.
- Non utilizzate riscaldatori a propano o a cherosene all'interno dell'abitazione.

- Non utilizzate il forno a gas o il piano cottura per riscaldare la casa.
- Installate rilevatori di monossido di carbonio su ogni piano della casa, all'esterno di tutte le zone notte. Sostituite le batterie ogni sei mesi e i rilevatori di monossido di carbonio ogni cinque anni.
- L'apertura di finestre e porte, e l'uso di ventilatori, non è sufficiente a fermare un accumulo letale di monossido di carbonio nella vostra abitazione.

I segni di avvelenamento da monossido di carbonio sono uguali a quelli dell'influenza:

- Mal di testa
- Nausea
- Stanchezza
- Vomito
- Vertigini
- Perdita di conoscenza

Se voi o un membro della vostra famiglia accusate segni di avvelenamento da monossido di carbonio, uscite immediatamente di casa e chiamate il 9-1-1 da un cellulare o da casa di un vicino.

- Per ulteriori informazioni, andate su [ready.gov/power-outages](https://www.ready.gov/power-outages)

Emergenza acqua potabile

La contaminazione dell'acqua potabile con sostanze o prodotti chimici pericolosi può essere causata da guasti al sistema idrico, incidenti o attacchi terroristici.

Tra i segni di contaminazione dell'acqua potabile rientra l'acqua:

- Che mostra un cambiamento di colore
- Che ha un odore o un sapore insolito
- Che contiene dei pezzi galleggianti
- I pozzi privati allagati sono considerati contaminati e devono essere disinfettati prima dell'uso.

- Per informazioni sulla disinfezione dei pozzi, consultare il sito [agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure](https://www.agwt.org/content/water-well-disinfection-procedure)

Se vi viene detto dai funzionari sanitari di trattare l'acqua potabile, usate l'acqua trattata o in bottiglia per:

- Cucinare
- Lavare frutta e verdura
- Lavarvi i denti
- Preparare latte in polvere
- Gli adulti e i bambini più grandi non hanno bisogno di usare acqua trattata per fare la doccia o il bagno, ma dovrebbero cercare di non inghiottire o far finire acqua non trattata in bocca.

- I neonati, i bambini, gli anziani e le persone con sistema immunitario gravemente compromesso devono lavarsi con acqua trattata o in bottiglia.

Modi per rendere l'acqua sicura

- Utilizzare acqua in bottiglia sigillata
- Portare l'acqua potabile a ebollizione per un minuto assicurandosi che l'acqua sia priva di pezzi galleggianti prima di farla bollire.
- Oppure aggiungere delle pastiglie per la purificazione dell'acqua come indicato sulla confezione e lasciare riposare l'acqua per almeno 30 minuti prima di utilizzarla.
- Per ulteriori informazioni sui modi per rendere l'acqua sicura, andare su [cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html](https://www.cdc.gov/healthywater/emergency/making-water-safe.html)

Durante un'emergenza pubblica, consultare fonti di notizie affidabili. Guardate gli aggiornamenti e seguite le indicazioni delle vostre autorità locali.

Latte materno

In caso di emergenza, l'allattamento al seno può proteggere il vostro bambino dai rischi del latte artificiale preparato con acqua contaminata. Inoltre



protegge il vostro bambino dai problemi respiratori e dalla diarrea, malattie che possono essere mortali in caso di disastro. L'allattamento al seno è particolarmente importante in caso di mancanza di corrente, di acqua e di altri servizi.

- Il latte materno conservato nel congelatore può essere ricongelato in sicurezza se si intravedono cristalli di ghiaccio.
- Se il latte materno si è scongelato (senza cristalli di ghiaccio), utilizzare entro 48 ore per i bambini sani ed entro 24 ore per i bambini prematuri o malati.
- Per maggiori informazioni andare su [cdc.gov/breastfeeding](https://www.cdc.gov/breastfeeding)

Pandemia

Quando un nuovo tipo di virus o di influenza fa ammalare la gente in un intero Paese o in tutto il mondo, si parla di pandemia. Può durare molti mesi, colpire molte persone ed essere molto pericolosa. Una pandemia è diversa dall'ordinaria influenza.

Durante una pandemia

You Possono verificarsi:

- Lunghe code e sovraffollamento presso i presidi sanitari e negli ospedali
- Carenza di farmaci
- Scuole, aziende, negozi, banche e uffici governativi chiusi

Occorrerebbe:

- Restare quanto più sani possibile. Fare la vaccinazione annuale contro l'influenza, seguire una dieta equilibrata, riposarsi e fare esercizio fisico ogni giorno.
- Tenersi lontani da persone malate.
- Rimanere a casa e non andare al lavoro o a scuola se ci si sente male.
- Pulire le superfici degli oggetti in comune (telefoni, piani di lavoro, maniglie delle porte).
- Evitare di toccare gli occhi, il naso o la bocca. Si tratta di zone attraverso le quali i germi possono accedere all'organismo.
- Per maggiori informazioni sull'influenza pandemica, andate su [ready.gov/pandemic](https://www.ready.gov/pandemic)

Emergenza biologica

Tra le emergenze biologiche rientrano:

- Batteri, come l'antrace
- Virus, come l'Ebola o il morbillo
- Tossine, come il botulino

Possono essere spruzzati nell'aria, usati per avvelenare il cibo e messi nell'acqua potabile.

Alcuni tipi possono anche essere diffusi tramite contatto da persona a persona.

I batteri, come l'antrace, non possono essere trasmessi da una persona all'altra.

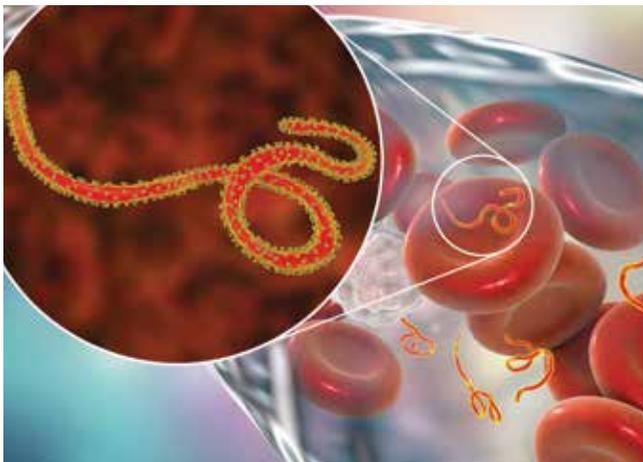
Il morbillo può essere trasmesso da una persona all'altra. Se ciò accade, coloro che si sono ammalati potrebbero doversi tenere a distanza dagli altri o restare in isolamento per evitare che altri si ammalino.

Ecco alcuni modi in cui proteggersi:

- Lavarsi le mani
- Distanziamento sociale
- Farmaci/vaccini

Durante un'emergenza biologica

Si possono verificare lunghe code di persone in attesa di farmaci, vaccini o cure mediche, quindi bisogna essere pazienti.



Emergenza chimica

L'emergenza chimica comprende:

- Gas velenosi
- Liquidi velenosi
- Materiali solidi velenosi

Durante un'emergenza chimica

Se si verifica un'emergenza chimica fuori casa - come ad es. un incidente d'auto, l'esplosione di un vagone ferroviario, un incidente in fabbrica o il ribaltamento di un'autocisterna:

- Spegnerne i ventilatori, i condizionatori e i gruppi di riscaldamento ad aria forzata che portano aria fresca dall'esterno.
- Se vi viene detto di rimanere dove siete, spostatevi in una stanza interna e portate con voi il vostro Kit di emergenza dell'abitazione.

Dopo un'emergenza chimica

- Lavarsi subito con acqua e sapone se si pensa di essere stati vicino al prodotto chimico.
- Cambiarsi i vestiti.
- Rivolgersi ad un medico se ci si sente male.

Durante un'emergenza pubblica, consultare fonti di notizie affidabili. Guardate gli aggiornamenti e seguite le indicazioni delle vostre autorità locali.



Emergenza nucleare o radiologica

Un'emergenza nucleare o radiologica può configurarsi come un incidente in una centrale nucleare o l'uso intenzionale di un'arma nucleare.

Durante un'emergenza nucleare o radiologica

Le autorità controlleranno i livelli di radiazione e vi diranno cosa fare per proteggervi.

- Potreste essere invitati a trovare rifugio sul posto o a far evacuare la vostra famiglia presso un Centro di accoglienza per il monitoraggio e la pulizia, se necessario.
- Seguite il percorso di evacuazione previsto per il vostro quartiere.

Se vivete vicino alla centrale nucleare di Millstone a Waterford, e si verifica un'emergenza:

- I funzionari locali suoneranno una sirena fissa per circa 3 minuti, e potrebbero fare degli annunci pubblici tramite il sistema di diffusione sonora da altoparlanti.
- Appena sentirete la sirena, accendete una radio o accedete ad una stazione televisiva del Sistema di Allerta per le Emergenze (EAS) per informazioni sulla situazione e istruzioni di emergenza.

Le stazioni radio EAS sono:

- WDRC 1360 AM
- WTIC 1080 AM
- 102.9 FM (Hartford)
- 96.5 FM (Hartford)
- WCTY 97.7FM (Norwich)
- Per ulteriori informazioni su come sigillare una stanza e trovare "rifugio sul posto" durante un'emergenza nucleare o radiologica, visitate ready.gov/be-informed

Come essere d'aiuto

Donare del sangue

Chiamate la Croce Rossa Americana al numero 877-RED-CROSS (877-733-2767) o visitate redcross.org per fissare un appuntamento per donare il sangue.

Donare abbigliamento e cibo

Contattate le agenzie/organizzazioni umanitarie della vostra zona per vedere di cosa potrebbero aver bisogno, come ad es. vestiti o cibo.

Imparate a somministrare la RCP e il primo soccorso

Frequentate un corso di base di Pronto Soccorso e RCP. Per trovare un corso consultate il sito redcross.org

Volontariato

Servizio medico

Se siete un professionista sanitario autorizzato o in pensione, o se siete interessati a fare volontariato durante un disastro presso un ospedale o un'unità di servizio medico locale/regionale, andate su ctresponds.ct.gov per iscrivervi.

- Per maggiori informazioni, andate su mrc.hhs.gov

Squadra di intervento in caso di emergenze tra la comunità

Join Entrate a far parte di un team di intervento in caso di emergenze tra la comunità (CERT). Contattate la vostra città per maggiori informazioni o andate su ct.gov e cercate "Squadra di intervento in caso di emergenze tra la comunità."

Vigilanza di quartiere

Mettete a punto un programma di vigilanza di quartiere per essere meglio preparati agli eventi futuri. Per maggiori informazioni, andate su nnw.org/about-neighborhood-watch



Recapiti e fonti informative importanti

IN CASO DI EMERGENZA, CHIAMATE IL 9-1-1

Iscrivetevi per ricevere allerte dello Stato del Connecticut

ctalert.gov

Reparto di Salute Pubblica del Connecticut

860-509-8000

ct.gov/dph/prepare

Reparto del Connecticut per i Servizi di Emergenza e la Protezione Pubblica

860-685-8190

ct.gov/demhs

Polizia di Stato del Connecticut

Numero non per le emergenze:

860-626-7975

Centro di controllo avvelenamenti del Connecticut

800-222-1222

health.uconn.edu/poison-control

App CT Prepares

Scaricate l'app CT Prepares dall'Apple

App Store o da Google Play



Restate collegati.
Seguite DPH su
Facebook e Twitter.



Trovare un rifugio

United Way CT 2-1-1

Andate su 211ct.org o chiamate 2-1-1

Croce Rossa Americana

877-RED-CROSS (877-733-2767)

redcross.org

Inviare una segnalazione anonima

Denunciare attività sospette:

- Chiamare 866-HLS-TIPS (866-457-8477)
- Inviare un'e-mail all'indirizzo despp.feedback@ct.gov o chiamare la stazione di polizia locale.

Per saperne di più

Visitare questi siti web:

ready.gov

fema.gov

cdc.gov/preparedness

Dopo aver compilato questa guida, conservatela in un luogo sicuro in modo da sapere sempre dove trovarla.

This guide is written in Italian.