

SAVELIFE-GUIDE!

HANDBOOK AND GUIDE

Preparing young people for emergency and civil protection situations

MANUALE E GUIDA

Preparazione dei giovani alle situazioni di emergenza e di protezione civile



Készült a Save Life! projekt keretében
Projektszám: 2023-1-HU01-KA220-YOU-00016484



Erasmus+

Az Európai Unió Erasmus+
programjának támogatásával

welcome.

benvenuti.

**We would like to present
our project that gives new
skills to the youth.**

**Vorremmo presentarvi il
nostro progetto, che offre
nuove competenze ai gi-
ovani.**

APPLICANT



PARTNERS



Prefazione.

Il manuale che avete tra le mani è stato realizzato nell'ambito del progetto di partenariato internazionale Save Life! Erasmus+, con l'obiettivo di fornire supporto agli animatori giovanili, agli esperti di protezione civile e agli organizzatori di comunità nell'educazione dei giovani alla sicurezza. La generazione giovane di oggi deve affrontare sfide che richiedono non solo una preparazione fisica, ma anche psicosociale. L'obiettivo del progetto è quello di fornire alla fascia d'età compresa tra i 18 e i 30 anni conoscenze pratiche e una mentalità che li aiutino a riconoscere, prevenire e gestire le situazioni di pericolo quotidiane.

Gli argomenti trattati nella guida Savelife-Guide attingono dalla vita quotidiana: illustrano i pericoli nascosti presenti in casa, in giardino, in bagno, nel locale caldaia e in altri ambienti domestici, e offrono soluzioni di facile comprensione per evitarli o gestirli. I capitoli sono strutturati in modo mirato: oltre alla descrizione dei pericoli, contengono consigli pratici di prevenzione e nozioni di primo soccorso. Il manuale mira inoltre a sviluppare le competenze sociali dei giovani – ad esempio il lavoro di squadra, la comunicazione e la capacità decisionale –, poiché la sicurezza è fondamentale anche negli spazi comunitari.

La pubblicazione è il risultato del progetto Save Life!, che si svolgerà tra il 2023 e il 2026 e che vede la collaborazione di quattro paesi: Ungheria, Austria, Romania e Italia. L'obiettivo della cooperazione internazionale è quello di creare, combinando le diverse esperienze sociali e culturali, uno strumento metodologico adattabile in tutta Europa alla formazione dei giovani.

I moduli del manuale possono essere utilizzati singolarmente, ma possono anche essere integrati come unità formative complete in programmi di formazione, attività scolastiche o corsi di formazione di base per volontari. I suggerimenti pratici, i test e la struttura ben organizzata facilitano il lavoro di insegnanti e formatori. Confidiamo che il manuale sarà uno strumento utile per tutti i professionisti che desiderano formare i giovani a loro affidati affinché diventino cittadini consapevoli e preparati della prossima generazione.

Un ringraziamento va agli esperti, ai giovani e ai volontari che hanno contribuito alla realizzazione del manuale, nonché al programma Erasmus+ dell'Unione Europea, che ha reso possibile questa collaborazione internazionale.

A nome dei partner del progetto Save Life!
Ottobre 2024

Foreword.

This handbook was developed as part of the Save Life! Erasmus+ Strategic Partnership project to support youth workers, civil protection trainers, educators and community organizers in raising awareness among young people about safety, preparedness, and self-protection. Today's generation of young people face challenges that require not only physical readiness, but also psychosocial resilience. The aim of the project is to equip individuals aged 14–30 with the practical knowledge and mindset needed to recognize, prevent, and respond to everyday emergencies.

Savelife-guide handbook draws on everyday situations—such as kitchens, bathrooms, gardens, garages, and utility spaces—to present hidden dangers and clear, practical methods to avoid or handle them. Each chapter is structured to cover: a description of potential hazards, preventive tips, and first aid guidelines. Beyond physical safety, this handbook also seeks to foster key soft skills in youth, including teamwork, communication, and decision-making—skills that are essential in both emergency response and everyday social cooperation.

This publication is one of the outcomes of the Save Life! project, carried out between 2023 and 2026 through the cooperation of four countries: Hungary, Austria, Romania, and Italy. The international partnership enriches the content by blending diverse social and cultural perspectives, creating a methodology that is adaptable for youth education across Europe.

The modules in this handbook can be used independently or as part of a complete training programme. It is suitable for use in youth workshops, school-based sessions, or as a component of volunteer preparedness courses. The clear structure, practical tools and exercises included aim to support educators and trainers in their mission to shape the next generation into more conscious, prepared, and responsible citizens.

We would like to thank the many experts, youth participants, and volunteers who contributed to the development of this publication, as well as the Erasmus+ Programme of the European Union, which made this international collaboration possible.

On behalf of the Save Life! project partners October 2024

INDICE

PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI IN CASA

I. Pericoli in cucina 5

1.1. Pericoli comuni e misure preventive 5

1.2. Gestione delle emergenze e primo soccorso 7

1.3. Protezione speciale per i bambini 8

II. Pericoli in bagno 10

2.1. Fonti di pericolo in bagno 10

2.2. Pericoli particolari in bagno 12

2.3. Misure di emergenza e primo soccorso in bagno 14

III. Pericoli in giardino e in garage 16

3.1. Pericoli durante i lavori in giardino 16

3.2. Pericoli nel locale caldaia 19

3.3. Pericoli nel garage 21

3.4. Sicurezza in cantina 22

3.5. Gestione di animali domestici e insetti 23

INCIDENTI STRADALI

I. Incidenti stradali 27

1. Accesso al luogo dell'incidente, messa in sicurezza 29

1.1. Regole per un avvicinamento in sicurezza 29

1.2. Messa in sicurezza del luogo dell'incidente 31

2. Raccolta di informazioni, richiesta di soccorso 32

2.1. Importanza della segnalazione e obbligo di prestare soccorso 32

2.2. Incidenti minori (all'interno dei centri abitati) 34

2.3. Incidenti più gravi (strade principali, autostrade, superstrade) 34

2.4. Caratteristiche dei veicoli elettrici 36

3. Incidenti avvenuti all'interno dei centri abitati 37

3.1. Incidente in bicicletta o monopattino: cosa fare? 37

3.2. Un veicolo investe un pedone – Cosa fare? 39

3.3. Incidenti nel traffico urbano e cosa fare 40

3.4. Mezzi di trasporto pubblico su binario e rischio di incidenti 42

4. Incidenti sulle strade extraurbane 43

4.1. Incidenti motociclistici 44

4.2. Incidenti stradali – Cosa fare? 45

4.3. Incidenti con autocarri – A cosa prestare attenzione? 47

PERICOLI IN NATURA

I. Pericoli nella natura 53

1. Incidenti causati da incendi boschivi 53

2. Attacchi da parte di animali selvatici 55

3. Incidenti causati da fenomeni naturali 57

4. Incidenti in montagna 67

5. Incidenti in ambiente acquatico 76

6. I pericoli del ghiaccio 79

PERICOLI IN SITUAZIONI AMBIENTALI COMPLESSE

I. Rischi in situazioni ambientali complesse 85

1. Tipi di pericoli 85

1.1. Sicurezza durante gli eventi pubblici 85

1.2. Sicurezza in caso di catastrofi naturali 91

1.3. Emergenze sanitarie 94

2. Metodi di gestione delle emergenze: il ruolo della pianificazione e della logistica 99

2.1. Logistica nelle emergenze 100

2.2. Sistemi di comunicazione nelle emergenze 104

3. Conclusioni e consigli finali per l'insegnante 106

PRIMO SOCCORSO

I. Primo soccorso 111

1. Cosa fare in caso di incidente o malore 111

2. Esame e cura di una persona incosciente 112

3. Rianimazione 114

4. Traumi cranici 116

4.1. Lesioni principali 116

4.2. Lesioni al cuoio capelluto 118

5. Fratture 119

6. Distorsioni, stiramenti 124

7. Lacerazioni 126

8. Emorragie 127

9. Stato di shock 130

10. Ustioni 132

11. Congelamento 134

12. Scossa elettrica 135

13. Avvelenamento 136

14. Soffocamento 139

PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI A CASA

I. PERICOLI IN CUCINA

La cucina è il cuore della casa, ma è anche uno dei luoghi in cui si verificano più spesso gli incidenti. Questo capitolo fornisce informazioni sui pericoli, sulle misure preventive e sulle tecniche di primo soccorso che gli insegnanti possono trasmettere ai bambini e ai giovani.

1.1. Pericoli comuni e misure di prevenzione

1. Tagli

- Fonti di pericolo:
 - Uso improprio di coltelli o utensili affilati (ad es. grattugie, affettatrici).
 - Bicchieri o piatti rotti.
- Prevenzione:
 - Conservare i coltelli in modo sicuro in un ceppo portacoltelli o su una striscia magnetica!
 - Utilizzare solo coltelli affilati; i coltelli smussati scivolano più facilmente!
 - Rimuovere immediatamente gli utensili rotti!
 - Quando si taglia, utilizzare la "tecnica a artiglio".

2. Lesioni da ustione e da scottatura

- Fonti di pericolo:
 - Piani cottura, pentole o padelle bollenti.
 - Schizzi di grasso o vapore.
- Prevenzione:
 - Girare verso l'interno i manici delle pentole!
 - Installare una protezione per i bambini!
 - Indossare guanti resistenti al calore o un grembiule!
 - Non lasciare mai incustoditi i fornelli durante la cottura!

3. Elettricità

- Fonti di pericolo:
 - Apparecchi o cavi difettosi.
 - Uso improprio di apparecchi elettrici in prossimità di acqua.
- Prevenzione:
 - Controllare regolarmente gli apparecchi per verificare che non presentino danni!
 - Installare prese con dispositivo di sicurezza per bambini!
 - Utilizzare gli apparecchi solo con le mani asciutte!

4. Sostanze chimiche e detergenti

- Fonti di pericolo:
 - Sostanze corrosive o tossiche.
 - Stoccaggio improprio delle sostanze chimiche.
- Prevenzione:
 - I prodotti per la pulizia devono essere conservati in armadietti a prova di bambino.
 - Quando si utilizzano sostanze tossiche, ventilare bene i locali!
 - Informare i bambini dei pericoli!

5. Pericolo di scivolamento

- Fonti di pericolo:
 - Liquidi o grasso versati.
 - Scarpe scivolose su pavimenti scivolosi.
- Prevenzione:
 - Asciugare immediatamente i liquidi versati!
 - Utilizzare tappeti antiscivolo!



Cartello di pericolo scivolamento

1.2. Gestione delle emergenze e primo soccorso

1. Tagli

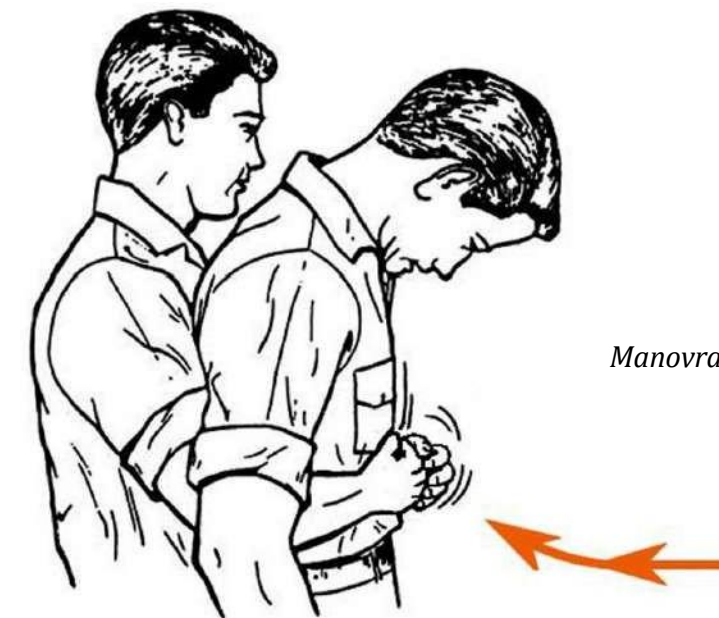
- Ferite lievi:
 - Pulire la ferita con acqua!
 - Fermare l'emorragia esercitando pressione con una garza sterile!
- Ferite profonde:
 - Fermare l'emorragia e solleva la ferita!
 - Chiamare il numero di emergenza 112!

2. Ustioni e scottature

- Misure immediate:
 - Tenere la zona ustionata sotto l'acqua tiepida per 10-20 minuti!
 - Non applicare cubetti di ghiaccio o grassi!
- Quando rivolgersi al medico?
 - In caso di vesciche o ustioni estese.

3. Incidenti elettrici

- Misure immediate:
 - Spegnerne la fonte di corrente!
 - Non toccare direttamente la persona coinvolta!



Manovra di Heimlich

4. Ingestione di alimenti o corpi estranei

- Ostruzione parziale (possibile tosse):
 - Incoraggi la persona a continuare a tossire!
- Ostruzione totale (difficoltà respiratoria):
 - Dare fino a 5 colpi forti tra le scapole!
 - Negli adulti, esegua la **manovra di Heimlich** (ILLUSTRAZIONE): posiziona il pugno sopra l'ombelico ed esegui delle compressioni verso l'alto!
 - Se la persona è incosciente: chiami il numero di emergenza 112 e inizi la rianimazione cardiopolmonare!

1.3. Protezione speciale per i bambini

- Misure di sicurezza:
 - Tenere coltelli, sostanze chimiche e apparecchi elettrici lontani dalla portata dei bambini!
 - Installi dispositivi di sicurezza per bambini su armadi, cassetti e prese elettriche!
 - Mostrate ai bambini come utilizzare in modo sicuro gli utensili da cucina in modo adeguato alla loro età!
 - Non lasciarli mai incustoditi in cucina!



Protezione per prese elettriche

- Istruzione:
 - Informare i bambini sui pericoli presenti in cucina.
 - Esercitemoci insieme alle routine di sicurezza.

Ulteriori misure relative agli elettrodomestici

1. Manutenzione regolare:

- Controllate che gli apparecchi e i cavi non presentino danni!
- Sostituisca i vecchi apparecchi con modelli moderni e più sicuri!

2. Prevenzione incendi:

- Tenete a portata di mano una coperta antincendio e un estintore adeguato!
- Installi rilevatori di fumo vicino alla cucina!

3. Uso corretto:

- Legga le istruzioni per l'uso e utilizzi gli elettrodomestici in modo corretto!
- Non riscaldare mai grassi o oli senza sorveglianza!



Maniglia

II. PERICOLI IN BAGNO

Il bagno è la stanza del benessere, ma nasconde anche numerose fonti di pericolo. Gli incidenti in bagno sono una delle fonti di pericolo domestico più comuni a causa della combinazione di acqua, apparecchi elettrici e altre sostanze potenzialmente pericolose. Questo documento didattico ha lo scopo di aiutare gli insegnanti a promuovere la consapevolezza in materia di sicurezza e a insegnare misure preventive volte a ridurre al minimo il rischio di lesioni e incidenti in bagno.

2.1. Fonti di pericolo in bagno, cadute e scivolamenti

Il bagno è un luogo particolarmente pericoloso in termini di rischio di cadute a causa dell'umidità costante. Il pavimento bagnato, l'acqua ristagnante e i residui di sapone creano una superficie scivolosa, particolarmente pericolosa per gli anziani, i bambini e le persone con mobilità ridotta.

- Statistiche:
Circa l'80% degli incidenti che si verificano in bagno è causato da cadute.
- Gruppi a rischio:
Gli anziani e i bambini piccoli sono particolarmente a rischio. Per gli anziani, circa il 70-80% degli incidenti in bagno è causato da cadute, mentre per i bambini molte cadute sono dovute all'uso improprio degli accessori da bagno o alla mancanza di supervisione.
- Misure di prevenzione:
 - Tappetini antiscivolo nella doccia, nella vasca e sul pavimento.
 - Asciugare immediatamente l'acqua accumulata!
 - Adesivi antiscivolo nella vasca da bagno o nella doccia.
 - Maniglie di sostegno in punti strategici, ad esempio nella doccia, nella vasca da bagno o nel WC.

1. Rischi elettrici

Il bagno è un locale in cui si utilizzano regolarmente apparecchi elettrici, come asciugacapelli, rasoi o spazzolini da denti. Poiché l'acqua è un ottimo conduttore di elettricità, ciò aumenta il rischio di scosse elettriche e di incidenti elettrici.

- Fonti di pericolo:
 - uso incauto degli apparecchi elettrici, apparecchi difettosi, mani bagnate e prese non installate correttamente.



Protezione dagli schizzi

- Misure di prevenzione:
 - Utilizzare strumenti a prova di spruzzi!
 - Non maneggiare mai gli apparecchi con le mani bagnate!
 - Installi prese dotate di protezione dagli spruzzi (illustrazione) e interruttori differenziali (RCD) per l'interruzione immediata del circuito in caso di corrente di guasto!
 - Non collocare apparecchi elettrici in prossimità di fonti d'acqua (lavandini, vasche da bagno, docce)!

2. Pericolo di ustioni

L'acqua, i radiatori o le pareti riscaldate ad alta temperatura comportano un elevato rischio di ustioni e scottature. I bambini e gli anziani sono particolarmente a rischio a causa della loro pelle sensibile.

- Pericolo:
 - Acqua troppo calda nella vasca da bagno o nella doccia.
 - Superfici calde, ad esempio radiatori o pareti.
 - Misure preventive:
 - Regolare la temperatura dell'acqua nella doccia e nella vasca, possibilmente con rubinetti termostatici!
 - Dotare i radiatori e le altre superfici calde del bagno di coperture protettive o controllarli regolarmente!

3. Rischio di avvelenamento

I bagni contengono spesso sostanze che, se maneggiate o conservate in modo improprio, possono essere dannose per la salute. In particolare, i detergenti e i medicinali rappresentano un pericolo di avvelenamento.

- Pericolo:
 - I prodotti per la pulizia, come i detergenti per WC, i disinfettanti e gli anticalcare, sono spesso tossici e corrosivi.
 - I medicinali (antidolorifici, sedativi per la tosse, pomate) possono essere ingeriti dai bambini se utilizzati in modo improprio.
- Misure per evitarlo:
 - Conservare sempre i medicinali e i detergenti in armadi chiusi e a prova di bambino!
 - Utilizzi dispositivi di chiusura a prova di bambino per i medicinali!
 - Insegnate ad adulti e bambini a comprendere i pericoli legati alle sostanze chimiche e ai farmaci!

2.2. Fonti di pericolo particolari in bagno

1. Pericoli legati al monossido di carbonio (CO) e alla CO₂

Gli apparecchi a gas, come le caldaie o i radiatori, possono produrre monossido di carbonio, un gas incolore e inodore che è molto pericoloso se la ventilazione è insufficiente o se gli apparecchi non sono installati correttamente.

- Pericolo:
 - Se la ventilazione non è adeguata, la concentrazione di CO nel bagno può raggiungere livelli pericolosi.
- Misure preventive:
 - Installare rilevatori di monossido di carbonio acquistabili in negozi specializzati (illustrazione), in particolare nei bagni dotati di apparecchi a gas.
 - Manutenzione regolare degli apparecchi a gas, come caldaie e radiatori.
 - Assicurare una buona ventilazione tramite finestre o sistemi di ventilazione meccanica!
 - Eviti le fiamme libere, come ad esempio le candele, nei locali scarsamente ventilati!



Rilevatore di monossido di carbonio

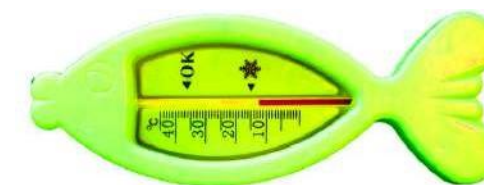
2. Incidenti causati dall'elettricità e dall'acqua

Il bagno è uno dei locali più pericolosi della casa per quanto riguarda gli incidenti elettrici.

- Pericolo:
 - Il contatto con l'acqua può causare scosse elettriche.
- Misure preventive:
 - Utilizzare interruttori differenziali (RCCB) per interrompere immediatamente il circuito in caso di guasto!
 - Impianti elettrici in bagno privi di difetti e sottoposti a regolare manutenzione da parte di personale qualificato.
 - Quando si utilizzano apparecchi elettrici, assicurarsi di avere le mani asciutte e non utilizzare gli apparecchi in prossimità di fonti d'acqua!

3. Pericolo di annegamento nella vasca da bagno

Il rischio di incidenti per annegamento è elevato, specialmente per i bambini piccoli, anche in acque molto basse. Anche le persone anziane sono a rischio a causa di problemi circolatori e cadute.



Termometro da bagno

- Pericolo:
 - annegamento nella vasca da bagno, in particolare in caso di perdita di coscienza o di crisi epilettica.
- Misure preventive:
 - Non lasciare mai i bambini incustoditi nella vasca da bagno!
 - Utilizzi tappetini antiscivolo e maniglie per le persone anziane o con problemi di salute!
 - Controlli la temperatura dell'acqua per evitare shock termici!
 - Avvertire e istruire i bambini sui pericoli di annegamento e sul comportamento corretto da tenere nella vasca da bagno!

2.3. Misure di emergenza e primo soccorso in bagno

1. Primo soccorso in caso di cadute e lesioni

- Misure immediate:
 - In caso di caduta, mantenga sempre la calma e non sposti la persona, a meno che non sia in pericolo immediato!
 - In caso di lesioni gravi (ad es. alla testa, alla schiena o al collo), chiamare il servizio di emergenza (112).
 - Le lesioni lievi, come contusioni o tagli, possono essere trattate con impacchi freddi o bendaggi compressivi.

2. Primo soccorso in caso di incidenti elettrici

- Misure immediate:
 - Spegner la corrente (interruttore generale o quadro elettrico).
 - Solo se non è possibile spegnere la corrente, allontanare la persona colpita dalla fonte di corrente utilizzando un materiale non conduttore (ad es. un bastone di legno)!
 - Se la persona non respira o non ha polso, praticare la rianimazione cardiopolmonare fino all'arrivo del medico di emergenza!

3. Primo soccorso in caso di ustioni e scottature

- Misure immediate:
 - Per alleviare le ustioni, raffreddare immediatamente la zona interessata con acqua fredda (per almeno 10 minuti)!
 - Applicare una medicazione sterile sulla ferita e chiamare un medico!

4. Primo soccorso in caso di avvelenamento

- Misure immediate:
 - Se è stata ingerita una sostanza tossica, non provocare il vomito, a meno che non sia consigliato dal centro antiveneni o da un medico!
 - Se la sostanza tossica è entrata in contatto con gli occhi, sciacquarli con acqua pulita per più di 10 minuti!
 - Chiamate il numero di emergenza 112 e comunicate la natura della sostanza tossica!



Nastro antiscivolo

III. PERICOLI IN GIARDINO, IN CANTINA E IN GARAGE

3.1 Pericoli durante i lavori in giardino

Pericoli comuni

1. Tagli

Cause: uso improprio di tagliasiepi, tosaerba o utensili affilati.

- Prevenzione:
 - Indossare sempre guanti protettivi!
 - Prima dell'uso, controllare che gli utensili non siano danneggiati e affilarli regolarmente per evitare che scivolino!
- Primo soccorso:
 - Pulire e disinfettare la ferita!
 - Coprire con una medicazione sterile!
 - Ferma l'emorragia grave; in caso di tagli profondi o emorragia incontrollabile, chiama il servizio di emergenza!

2. Cadute e incidenti dovuti a scivolamenti

Cause: superfici lisce o irregolari, lavori su scale.

- Prevenzione:
 - Indossare scarpe antiscivolo!
 - Pulire regolarmente i sentieri da foglie, sporcizia o acqua!
 - Posizionare sempre le scale su una superficie stabile e fissarle!
- Primo soccorso:
 - Immobilizzare la zona lesa.
 - In caso di sospetta frattura o forte dolore, rivolgersi immediatamente a un medico!

3. Colpo di calore e disidratazione

Cause: lavoro sotto il sole cocente senza pause adeguate o senza assumere acqua.

- Prevenzione:
 - Bevi acqua regolarmente e fai delle pause all'ombra!
 - Indossare abiti leggeri e un copricapo!
- Primo soccorso:
 - Portare la persona all'ombra!
 - Somministri acqua o bevande contenenti elettroliti!
 - In caso di perdita di coscienza o grave stato di confusione, chiami l'ambulanza!

4. Puntura d'insetto

In caso di allergia grave o punture multiple.

- Prevenzione:
 - Indossare indumenti protettivi, utilizzare repellenti per insetti!
 - Controllare l'area di lavoro per individuare eventuali nidi di api o vespe!
- Primo soccorso:
 - Rimuovere con cautela il pungiglione (ad es. in caso di puntura d'ape)!
 - Raffreddi il punto della puntura!
 - In caso di difficoltà respiratorie, gonfiore del viso o problemi circolatori: utilizzare **un autoiniettore di adrenalina** (ILLUSTRAZIONE) (se disponibile), che riduce l'edema, il gonfiore, l'eruzione cutanea e il prurito causati dalla reazione allergica, quindi chiami l'ambulanza!



Autoiniettore di adrenalina

5. Piante velenose e sostanze chimiche

Piante pericolose: oleandro, tasso, rododendro (il loro consumo provoca gravi intossicazioni).

- Prevenzione:
 - Imparate a riconoscere le piante presenti nel vostro giardino!
 - Indossate i guanti ed evitate il contatto con la pelle!
- Primo soccorso:
 - In caso di contatto con la pelle: sciacquare immediatamente e accuratamente con acqua!
 - In caso di ingestione: rivolgersi a un centro antiveleni (In Ungheria, servizio di informazione di emergenza in caso di avvelenamento o sospetto avvelenamento: **+36 80 201 199 (24 ore su 24, gratuito)** (chiamabile solo dall'Ungheria) +36 1 476 6464 (24 ore su 24, a tariffa normale – chiamabile anche dall'estero). Indurre il vomito solo su consiglio medico!



Rhododendro – bello, ma velenoso

3.2. Pericoli in garage

Pericoli tipici

1. Tagli e ferite da taglio

Cause: uso improprio di utensili, ad esempio seghe, cacciaviti.

- Prevenzione:
 - Conservare in modo sicuro gli utensili affilati e appuntiti!
 - Indossare guanti e occhiali protettivi durante il lavoro!
- Primo soccorso:
 - Pulire, disinfettare e coprire le ferite lievi!
 - In caso di ferite profonde, contattare il servizio di emergenza!

2. Incidenti con macchinari

L'uso improprio di seghe circolari, levigatrici o trapani è pericoloso.

- Prevenzione:
 - Legga le istruzioni per l'uso della macchina e utilizzi i dispositivi di protezione!
 - Indossare dispositivi di protezione, ad esempio scarpe robuste, occhiali protettivi e cuffie antirumore!
- Primo soccorso:
 - Fasciare la ferita, arrestare l'emorragia!
 - Immobilizzare la parte del corpo interessata e chiamare l'ambulanza!

3. Incidenti elettrici

Cause: cavi difettosi, uso improprio di apparecchi elettrici.

- Prevenzione:
 - utilizzare solo apparecchiature collaudate, non utilizzare cavi improvvisati!
 - Fare installare da un tecnico un interruttore **differenziale (illustrazione)**!

40A - 4P - A



Interruttore di corrente

- Primo soccorso:
 - Interrompere immediatamente l'alimentazione elettrica!
 - In caso di arresto cardiaco: Eseguire la rianimazione e chiamare il servizio di emergenza!

4. I pericoli dei gas di scarico

Non accendere mai il motore in un garage chiuso! I gas di scarico possono causare avvelenamento da monossido di carbonio. L'inalazione di CO può provocare mal di testa, difficoltà respiratorie e, se inalata in grandi quantità, può persino causare la morte.



I gas di scarico sono pericolosi per la vita

- Primo soccorso:
 - la cosa più importante è allontanare al più presto la persona avvelenata dal luogo dell'incidente e portarla all'aria aperta; se è svenuta, pulire la cavità orale, liberare le vie respiratorie e iniziare la ventilazione. È necessario avviare in ogni caso la ventilazione con ossigeno al 100%, anche se il paziente è cosciente e non riferisce di sentirsi male o di avere disturbi; pertanto, in caso di sospetto di intossicazione da gas è sempre opportuno chiamare l'ambulanza.

3.3 Locale caldaia

Principali pericoli

1. Rischio di incendio

Causa: gli impianti di riscaldamento funzionano ad alte temperature; le scintille possono incendiare i materiali altamente infiammabili.

- Prevenzione:
 - Mantenere una distanza di 1 m dai materiali infiammabili!
 - Installare rilevatori di fumo e estintori!
- Misure da adottare in caso di incendio:
 - Lasciare il locale, chiamare il numero di emergenza! (112)
 - Spegner i piccoli incendi con un estintore, se non sussiste pericolo!

2. Avvelenamento da monossido di carbonio

Causa: combustione incompleta in impianti di riscaldamento difettosi.

- Prevenzione:
 - Assicurare la ventilazione, installare un rilevatore di CO!
- Primo soccorso:
 - Portare la persona colpita all'aria aperta.
 - Se è privo di sensi: rianimazione e chiamata di soccorso.

3. Esplosioni

Causa: fuga di gas o impianto di riscaldamento a gasolio non a norma.

- Prevenzione:
 - Controllare regolarmente le tubazioni del gas, non lasciare fiamme libere nel locale caldaia!
- Misure da adottare:
 - Lasciare il locale, evitare le fonti di corrente, dare l'allarme!

3.4. Sicurezza nel seminterrato dell'

Rischi

1. Incendio in cantina

Cause: cavi difettosi, stoccaggio improprio dei combustibili.

- Prevenzione:
 - Installare rilevatori di fumo ed estintori!
 - Controlli regolari nei locali a rischio di incendio.

2. Fuga di gas

Causa: apparecchi a gas difettosi, scarsa ventilazione.

- Prevenzione:
 - Installazione di rilevatori di monossido di carbonio e di gas.
 - Fate revisionare regolarmente gli apparecchi!

*Estintore –
disponibile
a poche
migliaia di
forint*



3. Incidenti elettrici

Causa: perdite d'acqua in presenza di fonti di corrente.

- Prevenzione:
 - utilizzare interruttori automatici, controllare regolarmente gli apparecchi elettrici!

4. Avvelenamento da anidride carbonica

L'intossicazione da anidride carbonica rappresenta un pericolo frequente nelle cantine. L'anidride carbonica è un gas incolore e inodore, la cui presenza è praticamente impossibile da rilevare. In uno spazio chiuso, tuttavia, può accumularsi facilmente e, essendo più pesante dell'aria, tende a depositarsi sul pavimento. Per questo motivo le cantine possono essere particolarmente pericolose, poiché l'anidride carbonica si accumula nelle parti basse del sistema di cantine, e durante la fermentazione del mosto può persino svilupparsi una condizione di carenza di ossigeno potenzialmente letale. Prevenzione: una ventilazione adeguata della cantina, che rappresenta una delle misure di sicurezza più importanti. Un'altra precauzione è quella di non lavorare mai da soli in cantina, specialmente durante la fermentazione del mosto.

3.5. Animali domestici e insetti trattamento

Rischi

1. Lesioni da morso e graffio

Causa: stress o paura negli animali domestici.

- Prevenzione:
 - Addestramento degli animali, somministrazione dei vaccini.
- Primo soccorso:
 - Pulire, disinfettare e coprire la ferita!



La vaccinazione è obbligatoria – Fonte: mormost.hu

2. Infezioni parassitarie (ad es. zecche)

- Prevenzione:
 - Controllo regolare degli animali, uso di repellenti per insetti.
- Primo soccorso in caso di puntura di zecca:
 - Rimuovere completamente la zecca, disinfettare il sito della puntura!

3. Punture di insetti

Causa: punture di api, vespe o zanzare.

- Prevenzione:
 - Controllare i luoghi di lavoro e di gioco, indossare un repellente per insetti!
- Primo soccorso:
 - Raffreddare il punto della puntura, applicare antistaminici per alleviare i sintomi allergici
 - In caso di reazione allergica, chiamare i soccorsi.

**INCIDENTI
STRADALI**

I. INCIDENTI STRADALI

Questo capitolo non riguarda il soccorso a noi stessi o alle persone del nostro stretto ambiente, con cui abbiamo un legame, ma il fatto di essere attivi e di osare agire anche quando non siamo noi o i nostri cari a trovarsi in difficoltà.

Il funzionamento della società si basa sul fatto che le persone si aiutano a vicenda nei momenti di bisogno. I giovani che oggi imparano a comportarsi in modo responsabile in queste situazioni, domani diventeranno adulti responsabili che trasmetteranno questo atteggiamento alla generazione successiva. Pertanto, fermarsi e prestare soccorso in caso di incidenti non è solo una decisione individuale, ma anche un dovere comunitario. Il coinvolgimento in queste situazioni rafforza i legami tra le persone e contribuisce alla creazione di una società più sicura e coesa. Questo comportamento non solo può salvare vite umane, ma contribuisce anche alla creazione di una società più responsabile ed empatica. Quanto appreso in questo capitolo può aiutare chi ne assimila il ragionamento e le conoscenze a osare fermarsi sul luogo di un incidente, partecipando in modo responsabile e sicuro di sé alla risoluzione professionale e sicura per tutti della situazione. Riconoscere l'importanza di prestare soccorso ed esercitarsi in questo senso è un passo indispensabile affinché i giovani diventino adulti responsabili e premurosi.

Secondo i dati statistici, in Austria, Romania, Italia e Ungheria circolano più di 60 milioni di veicoli. Negli ultimi anni...



È nostro dovere fermarci in caso di incidente – Fonte: kozlekedesbiztonsag.kti.hu



Airbag

Negli ultimi anni, il bisogno di mobilità delle persone è aumentato notevolmente. Ogni anno vengono immessi sul mercato molti nuovi veicoli, poiché molti non vogliono adeguarsi agli orari dei mezzi pubblici, temono il contagio o hanno orari di lavoro che non lo consentono; per questo motivo, sempre più persone scelgono di spostarsi con la propria auto. A causa dell'aumento del traffico sulle strade e della purtroppo crescente aggressività dei conducenti, gli incidenti stradali sono diventati parte integrante della vita quotidiana, con un numero in costante aumento. La maggior parte di questi incidenti non comporta lesioni personali, ma solo danni materiali. Questo è l'esito migliore degli incidenti. Purtroppo, in molti casi si verificano anche lesioni personali. Negli incidenti a bassa velocità si possono riscontrare lesioni lievi, escoriazioni, contusioni e piccoli tagli. Può anche capitare che non ci siano lesioni visibili, ma che le persone coinvolte nell'incidente debbano comunque essere considerate ferite, poiché si attivano i dispositivi di sicurezza passivi che le proteggono, come gli airbag e le cinture di sicurezza, e questi possono causare lesioni ai passeggeri del veicolo.

Naturalmente si tratta di lesioni di entità molto minore rispetto a quelle che si verificherebbero se non utilizzassimo i dispositivi di sicurezza. Nei casi più gravi, i veicoli coinvolti nell'incidente subiscono danni tali che i passeggeri non riescono a uscire, rimangono intrappolati tra le parti del veicolo e subiscono lesioni gravi. In questi casi, i primi minuti possono essere cruciali per salvare la vita dei feriti. Se una persona non riceve assistenza entro breve tempo dall'incidente, ciò può portare a lesioni più gravi o addirittura alla morte. In questi casi è necessario richiedere l'intervento dei vigili del fuoco, del servizio di soccorso e della polizia per eseguire un salvataggio professionale e sicuro. Da quanto sopra esposto risulta evidente che le vittime di incidenti necessitano spesso di assistenza esterna. È importante che ricevano le cure necessarie il prima possibile o, semplicemente, che qualcuno sia al loro fianco fino all'arrivo dei soccorsi professionali.

Aiuto. Purtroppo, nel mondo frenetico di oggi, molte segnalazioni di incidenti stradali arrivano da persone che hanno visto l'incidente ma non si sono fermate per informarsi, e non sono quindi in grado di fornire informazioni concrete sul numero dei feriti, sulla gravità delle loro lesioni o se ci sono persone intrappolate tra i rottami, ma prosegue il viaggio, chiama il numero di emergenza mentre è in marcia e riferisce ciò che ha visto. In questa situazione è estremamente importante che chi è testimone dell'incidente non prosegua, ma si fermi e presti soccorso. Non si tratta solo di rispettare la legge, ma di un dovere umano e sociale, la cui mancata osservanza può comportare gravi conseguenze. Molti non si fermano perché pensano di non poter comunque aiutare in alcun modo, o di fare qualcosa di sbagliato, e che questo causi ulteriori problemi. In queste situazioni è molto importante fermarsi, valutare la situazione e, anche solo chiamando l'ambulanza o la polizia, si può salvare una vita. In questo modo, sul posto arriverà un'assistenza adeguata per risolvere l'incidente, proprio ciò di cui hanno bisogno le persone presenti. Non è importante solo dal punto di vista delle vittime dell'incidente il tipo e il numero di unità di soccorso che verranno allertate sul posto; non dimentichiamo che anche le risorse in termini di personale e mezzi dei primi soccorritori, come paramedici, vigili del fuoco e polizia, sono limitate. È importante che sul posto vengano sempre inviate unità di soccorso adeguate al caso, poiché nella loro area operativa possono verificarsi contemporaneamente più incidenti o incendi. Ciò è possibile solo se dispongono di informazioni sufficienti per valutare l'incidente. Le persone presenti sul luogo dell'incidente possono rispondere in modo pertinente alle domande poste dal personale di turno qualificato, tra cui: quanti e quali veicoli (autovetture, autocarri, motocicli, ecc.) si sono scontrati, quante persone sono rimaste ferite, se c'è un incendio, se c'è qualcuno che non riesce a uscire dal veicolo, ecc. Sulla base di queste informazioni, verranno allertate sul posto unità di soccorso adeguate per numero e livello, che disporranno delle attrezzature e degli strumenti necessari per prestare soccorso ai feriti e liberare le persone intrappolate.

1. ACCESSO AL LUOGO DELL'INCIDENTE, MISURE DI SICUREZZA

1.1. Regole per un approccio sicuro al luogo dell'incidente

Mentre in caso di incidente a casa o sul posto di lavoro conosciamo bene le caratteristiche del luogo, potremmo attraversare l'altra stanza o il corridoio anche ad occhi chiusi, sappiamo esattamente dove si trovano gli oggetti e cosa possiamo trovare in ogni punto. Al contrario, in caso di incidente stradale, dobbiamo muoverci e prestare soccorso in un ambiente relativamente sconosciuto e in continuo cambiamento. **In ogni caso, la cosa più importante è agire con calma e ponderatezza.** Prima di avvicinarci al luogo di un incidente, assicuriamoci di poterlo fare in sicurezza.

Perché è importante anche questo? Circolare nel traffico è sempre un'attività rischiosa. Basta un piccolo momento di disattenzione, un attimo di distrazione, e si può finire per causare un incidente con gravi conseguenze. Stiamo camminando sul marciapiede e accanto a noi si verifica un incidente, ad esempio un pedone viene investito dall'altra parte della strada. Vogliamo aiutare e attraversiamo immediatamente la strada, ma siamo così di fretta che non ci guardiamo intorno e veniamo travolti a nostra volta da un'auto. In questo caso, purtroppo, bisogna chiamare i soccorsi non solo per il primo incidente, ma anche per noi. Partendo dall'esempio di cui sopra, agiamo correttamente se controlliamo se sta arrivando un veicolo e ci mettiamo in marcia solo quando siamo certi di poter attraversare in sicurezza dall'altra parte. In caso di incidente su un marciapiede o una pista ciclabile, guardiamoci sempre intorno per verificare che non ci siano ciclisti o monopattinisti in avvicinamento che non siano in grado di fermarsi o di evitarci se ci avviciniamo improvvisamente al luogo dell'incidente. Se ci imbattiamo in un incidente in città e siamo a piedi, prima di cercare di avvicinarci al luogo dell'incidente, assicuriamoci sempre che anche i conducenti dei veicoli in circolazione abbiano notato l'incidente, abbiano capito la nostra intenzione di avvicinarci e rallentino o si fermino man mano che ci avviciniamo. Una soluzione molto efficace è stabilire un contatto visivo con i conducenti dei veicoli. In questo modo è chiaro che ci hanno notato e possiamo vedere come reagiscono alla nostra presenza. Se siamo in auto e ci siamo fermati, non scendiamo finché non ci siamo assicurati che il veicolo che ci segue non abbia iniziato a sorpassarci. È possibile che non si sia accorto dell'incidente, ma abbia solo notato che ci siamo fermati e che gli impediamo di proseguire, e che cerchi di superarci. Sulle strade principali e sulle autostrade, indossiamo sempre un giubbetto di sicurezza per attirare l'attenzione su di noi.

➤ **Importante:**

- **Mantieni la calma e agisci con prudenza!**
- **Assicurati di poter raggiungere il luogo in sicurezza!**
 - Presta attenzione al traffico prima di scendere in strada!
 - Cerca di stabilire un contatto visivo con i conducenti dei veicoli per assicurarti che ti vedano!
 - Se utilizzi mezzi di trasporto (bicicletta, monopattino), fai attenzione a non essere investito!
- **Prima di scendere dall'auto:**
 - Controlla il traffico alle tue spalle!
 - Accendi le luci di emergenza!
 - Apri la portiera solo se è sicuro farlo!

1.2. Rendere sicuro il luogo dell'incidente

Una volta giunti sul luogo dell'incidente, il passo successivo è garantire che, mentre raccogliamo informazioni, prestiamo soccorso ai feriti e chiamiamo i soccorsi, non ci mettiamo a nostra volta in pericolo.

Purtroppo, in ogni incidente ci sono sempre persone che non vogliono aiutare sul posto, ma solo scattare foto o fare video. Lo fanno anche mentre guidano, passando accanto all'incidente. In questi casi la loro attenzione non è rivolta alla guida, ma all'incidente che si è verificato; non vedono se, ad esempio, ci spostiamo un po' più all'interno della carreggiata perché stiamo parlando con un ferito che ha un capogiro, ci cade addosso, facciamo due passi indietro per poterlo sostenere e veniamo investiti anche noi. Per questo è molto importante che il luogo dell'incidente offra una relativa sicurezza sia ai feriti che a noi stessi rispetto agli utenti del traffico che continuano a circolare. Dobbiamo cercare di creare questo spazio sicuro, cosa che faranno anche le unità di soccorso in arrivo prima di iniziare il lavoro sul posto. Come possiamo farlo? Se anche noi siamo alla guida di un veicolo, possiamo utilizzare il nostro mezzo per rendere sicuro il luogo dell'incidente. Fermiamoci con il nostro veicolo vicino all'incidente in modo che gli altri veicoli possano passare solo mantenendo una distanza di almeno un metro. Se a prima vista l'incidente sembra grave e riteniamo che lo spazio sia insufficiente, non esitiamo a fermarci trasversalmente alla corsia, impedendo il passaggio degli altri veicoli. La nostra sicurezza è sempre la cosa più importante! Prima di scendere, accendiamo i lampeggiatori di emergenza del veicolo, segnalando agli altri utenti della strada che c'è un pericolo sulla carreggiata e che devono prestare maggiore attenzione. Scendiamo dal nostro veicolo solo dopo esserci assicurati che sia sicuro!



Anche chi presta soccorso deve essere al sicuro – Fonte: alapjarat.hu



Messa in sicurezza del luogo

➤ **Importante:**

- **Proteggi te stesso e i feriti da ulteriori pericoli!**
 - Ci sono persone che vogliono solo scattare foto o girare video e nel frattempo non prestano attenzione alla guida!
 - Fai attenzione a non essere investito da un automobilista distratto!
- **Uso del veicolo per proteggere il luogo dell'incidente:**
 - Fermati in modo che gli altri veicoli possano passare a una distanza di sicurezza!
 - Se l'incidente è grave, puoi anche fermarti trasversalmente alla carreggiata per impedire il passaggio pericoloso.
 - La sicurezza tua e degli altri deve sempre essere la priorità!

L'obiettivo è non solo aiutare, ma anche rimanere al sicuro!

2. RACCOLTA DI INFORMAZIONI, CHIAMATA DI SOCCORSO

2.1. L'importanza della segnalazione e l'obbligo di prestare soccorso

Quando le persone vedono un incidente o ci passano accanto in auto, molte chiamano il numero di emergenza per segnalare che si è verificato un incidente in un luogo specifico. Quando l'operatore pone domande di approfondimento — come ad esempio che tipo di incidente sia stato, quante persone siano rimaste ferite, se tutti siano usciti dai veicoli, quali lesioni abbiano riportato, ecc. — non sono in grado di rispondere: lo hanno visto solo passandoci davanti, ma non si sono fermate perché andavano di fretta. Lo hanno semplicemente segnalato.



È importante fornire informazioni precise alla centrale operativa – Fonte: hgv.hu

Al di là del fatto che tutti hanno l'obbligo legale di fermarsi e prestare soccorso, ognuno dovrebbe considerare come si sentirebbe se fosse coinvolto in un incidente e nessuno si fermasse ad aiutare o a chiedere se sia rimasto ferito. Una chiamata di emergenza può essere veramente efficace solo se chi chiama si ferma sul posto, raccoglie informazioni, le inoltra alle autorità competenti, per poi attenderle sul luogo e comunicare loro cosa è cambiato rispetto al momento della chiamata. Nel frattempo, la loro presenza è di supporto alle vittime dell'incidente e, se in possesso di una formazione di primo soccorso, possono fornire assistenza ai feriti.

➤ **Importante:**

- **la legge obbliga tutti a fermarsi e prestare soccorso.**
- **Pensiamoci: se fossimo noi a subire un incidente, ci farebbe piacere se qualcuno si fermasse ad aiutarci!**

➤ **La chiamata di soccorso è davvero efficace se chi la effettua:**

- **Si ferma sul posto.**
- **Raccoglie informazioni e le comunica con precisione all'operatore.**
- **Formuliamo frasi brevi e concise!**
- **Ascoltiamo le domande dell'operatore e rispondiamo con precisione!**
- **Se non sappiamo qualcosa, non inventiamo dati: diciamo semplicemente che ancora non lo sappiamo!**
- **Rimani sul posto e segnala se ci sono cambiamenti.**
- **Aiutiamo i feriti, se possibile, prestiamo i primi soccorsi.**

2.2. Incidenti minori (all'interno di centri abitati)

All'interno dei centri abitati e delle città, in caso di incidenti minori che comportano principalmente danni materiali, non è sempre evidente chi sia stato coinvolto nell'incidente; guardandoli, potremmo pensare che siano solo curiosi. In questi casi, per cominciare, cerchiamo qualcuno che possa dirci cosa è successo. In questo modo, con buone probabilità, scopriremo quante persone sono state coinvolte nell'incidente e chi sono, nonché se ci sono feriti. Se successivamente segnaliamo l'incidente, potremo fornire informazioni precise al centralinista. Potremo dire, anche se non siamo sul luogo dell'incidente, quante persone viaggiavano nei veicoli, se tutti sono scesi dalle auto, se ci sono persone che lamentano dolori più forti o se si tratta solo di ferite lievi. Grazie a queste informazioni, la centrale operativa saprà già di quante ambulanze e di quale tipo di attrezzatura c'è bisogno, e capirà che non è necessario mandare i vigili del fuoco sul posto, visto che non ci sono feriti intrappolati.

➤ **Importante:**

- **questi incidenti comportano solitamente danni materiali e a prima vista non è sempre chiaro chi siano le persone coinvolte.**

➤ **Cosa facciamo?**

- **Chiediamo a qualcuno che ha assistito all'accaduto!**
- **Cerchiamo di capire quante persone sono coinvolte e se ci sono feriti!**
- **Al momento della segnalazione diciamo:**
 - Quante persone sono coinvolte?
 - Ci sono feriti?
 - Sono scesi tutti dai veicoli?

Con queste informazioni, il centralinista saprà esattamente di quale tipo di soccorso c'è bisogno.

2.3. Incidenti più gravi (strada principale, superstrada, autostrada)

Sulle strade principali, sulle autostrade e sulle superstrade si verificano incidenti con esiti più gravi, a causa della maggiore velocità. Per questo motivo i veicoli subiscono danni più ingenti, le portiere non si aprono e i passeggeri non riescono a uscire. In questi casi, tutti si concentrano sui feriti intrappolati nel veicolo, ma è altrettanto importante verificare quali lesioni abbiano subito coloro che sono riusciti a uscire dai veicoli. Negli incidenti avvenuti a velocità più elevate, aumenta anche il grado di gravità delle lesioni. La raccolta di informazioni prima della chiamata di soccorso è molto più importante, poiché le unità di soccorso arrivano da una distanza maggiore, quindi è essenziale che vengano allertate le unità appropriate. Proviamo a vedere se ci sono persone intrappolate nelle auto! Se ce ne sono e se è possibile comunicare con loro, proviamo a tranquillizzarle dicendo loro che siamo



Il fumo bianco proveniente da un veicolo elettrico indica una batteria danneggiata – Fonte: infostart.hu

li, e i soccorsi stanno arrivando. È importante non cercare di estrarre i feriti dall'auto, a meno che non sussista pericolo di vita. Quale potrebbe essere il pericolo di vita? Ad esempio, se il veicolo prendesse fuoco. Il fuoco non va confuso con il vapore dell'acqua di raffreddamento che sale al momento dell'incidente o con la polvere che si solleva all'apertura degli airbag. Questi si dissipano quasi immediatamente, mentre se si sviluppa un incendio, lo si può riconoscere dal fumo scuro continuo o, nel caso di veicoli elettrici, dal fumo bianco che sale dal fondo del veicolo. Non appena riusciamo a dare un'occhiata al luogo dell'incidente, chiamiamo il numero di emergenza e forniamo tutte le informazioni essenziali. È meglio, dopo aver indicato il luogo, dire quanti veicoli sono coinvolti nell'incidente, poi, passando lo sguardo su ciascuno di essi, dire uno per uno in quanti viaggiavano, se hanno subito lesioni, se c'è qualcuno intrappolato, se vediamo del fumo fuoriuscire da uno dei veicoli. In questo modo, con buone probabilità, non tralascieremo nessuna informazione rilevante. È importante che, se si verifica un cambiamento, anche solo nelle condizioni dei feriti, ad esempio se qualcuno si sente male o se un'auto inizia a fumare, chiamiamo immediatamente il numero di emergenza e informiamo del cambiamento, in modo che le unità di soccorso in arrivo possano prepararsi all'intervento necessario.

➤ **Importante:**

- Maggiore velocità → **lesioni più gravi, veicoli distrutti** → soccorso più difficile.

➤ **A cosa bisogna prestare attenzione?**

- **C'è qualcuno intrappolato nel veicolo?**
- **Riusciamo a comunicare con loro? Rassicuriamoli!**
- **In che condizioni sono le persone che sono uscite dal veicolo?**

Non cerchiamo di estrarre i feriti, a meno che non sia in pericolo di vita!

- **Cosa si intende per pericolo di morte?**
 - **Se il veicolo prende fuoco!**
- **Riconoscere un incendio:**
 - da non confondere con il **vapore dell'acqua di raffreddamento o con la polvere degli airbag** (che si disperdono rapidamente).
 - Se si alza **continuamente del fumo scuro o bianco** (nei veicoli elettrici dalla parte inferiore), potrebbe essersi sviluppato un incendio.
- **Come segnalare l'incidente?**
 - 1. Indicare con precisione il luogo.**
 - 2. Quanti veicoli sono coinvolti?**
 - 3. Descrivere ogni veicolo separatamente:**
 - Quante persone viaggiavano a bordo?
 - Ci sono feriti o persone intrappolate?
 - Si vedono fumo o fiamme?

Se si verificano cambiamenti (ad es. qualcuno si sente male, un'auto inizia a fumare), richiamiamo immediatamente il numero di emergenza!

2.4. Caratteristiche dei veicoli elettrici

Le autovetture e i furgoni a trazione esclusivamente elettrica stanno diventando sempre più diffusi. Una delle caratteristiche dei veicoli elettrici è che non si sente il rumore del motore quando il veicolo è pronto a partire, ma se, ad esempio, sul luogo di un incidente voglio estrarre il conducente dal veicolo, la sua gamba potrebbe premere il pedale e il veicolo potrebbe partire. Un'altra particolarità è che durante un incidente la batteria integrata può danneggiarsi e, di conseguenza, le sue celle possono incendiarsi e il fuoco può propagarsi al resto del veicolo. Durante la raccolta di informazioni sul posto, se ne abbiamo la possibilità, cerchiamo di scoprire se l'auto coinvolta nell'incidente è elettrica! Si tratta di un'informazione essenziale per i soccorritori, poiché per questi veicoli è necessario seguire una procedura speciale durante il salvataggio, alla quale possono prepararsi già prima di arrivare sul posto, se la segnalazione lo rivela.

- **Importante:**

Le auto elettriche possono rappresentare **ulteriori pericoli** in caso di incidente:

 - non si sente il rumore del motore, quindi **possono partire anche se sono in stato di funzionamento.**
 - La batteria potrebbe danneggiarsi e **prendere fuoco.**

- **Cosa fare?**
 - **Cercate di capire se il veicolo in questione è elettrico!**
 - **Se sì, segnalatelo quando chiamate i soccorsi!**

Questo aiuterà le squadre di soccorso a prepararsi adeguatamente.

- **In sintesi:**

Cosa fare:

- Assicurati la sicurezza tua e degli altri!
- Chiama il 112 e fornisci informazioni precise!
- Se possibile, rassicura i feriti!

Cosa non fare:

- Non avvicinarti a sostanze pericolose!
- Non spostare i feriti, a meno che non sia in pericolo la loro vita!
- Non lasciare soli i feriti fino all'arrivo dei soccorsi!

3. INCIDENTI INTERNI AL

La differenza fondamentale tra gli incidenti avvenuti all'interno delle città e dei centri abitati e quelli avvenuti fuori città è la velocità del veicolo al momento dell'incidente, e a questa può essere proporzionale anche la gravità delle lesioni.

3.1. Incidente in bicicletta o monopattino – Cosa fare ?

Quando qualcuno cade in bicicletta o in monopattino, a prima vista può sembrare divertente, ma non bisogna mai sottovalutare la situazione! Anche questi incidenti apparentemente banali possono causare lesioni gravi.

1. La sicurezza prima di tutto!

Avviciniamoci con cautela! Prima di andare ad aiutare, controlliamo che il luogo sia sicuro!

- **Incidente sul marciapiede:** facciamo attenzione a non sbucare all'improvviso davanti a un altro ciclista o a un monopattino!
- **Incidente sulla carreggiata:** assicuriamoci che i veicoli si siano fermati e, se necessario, fermiamo il traffico!



*Alla clinica dell'Università di Debrecen viene ricoverata in media una persona al giorno vittima di un incidente con un monopattino elettrico
– Fonte: szabolcs24.hu*

2. Valutazione delle condizioni

del ferito Se il ferito è cosciente:

- Rivolgiamoci a lui, chiediamogli se possiamo aiutarlo!
- Chiediamo se avverte dolore in qualche parte del corpo!
- Prestiamo attenzione ai possibili segni di commozione cerebrale!
- Se necessario, curiamo le ferite lievi!
- Se non ce la facciamo da soli, coinvolgiamo altri passanti!

Se la persona ferita è priva di sensi:

- Controlliamo se respira!
- **Se respira e ha la circolazione:** mettiamo in sicurezza il luogo, non lasciamo avvicinare nessuno alla persona ferita, liberiamo lo spazio intorno a lei!
- **Se non respira:** iniziamo la rianimazione secondo la tecnica appresa!
- **È importante sapere:** negli incidenti in bicicletta o con il monopattino, le vittime necessitano di cure soprattutto a causa di traumi cranici chiusi, come ad esempio la commozione cerebrale. Questo tipo di lesione può essere accompagnato da emorragie, contusioni e stato di shock. Al secondo posto ci sono i tagli profondi sulla pelle, mentre il terzo problema più comune è la frattura ossea.

3. Chiamata di emergenza – Come chiamare i soccorsi?

Prima di chiamare il **numero di emergenza 112**, prepariamo le seguenti informazioni:

- Il luogo esatto dell'incidente.
- Cosa è successo esattamente?
- Quanti feriti ci sono e quali sono le loro lesioni?

4. I pericoli dei veicoli elettrici

Se uno **scooter o una bicicletta elettrica** ha subito un incidente:

- Se possibile, allontanate la bicicletta o lo scooter dalle persone ferite!
- Se fuoriesce del fumo bianco, significa che la batteria è danneggiata e potrebbe prendere fuoco da un momento all'altro!
- Questi incendi si sviluppano rapidamente, **con fiamme che raggiungono mezzo metro di altezza**, rappresentando un grave pericolo per chi si trova nelle vicinanze.

3.2. Un veicolo investe un pedone – Cosa fare?

Se assistiamo all'incidente in cui un pedone viene investito da un veicolo, **fermiamoci assolutamente per prestare soccorso!** Non è solo un nostro dovere morale, ma anche noi ci aspetteremmo che qualcuno ci aiutasse in caso di necessità.

1. Rendere sicuro il luogo dell'incidente

- Se siamo in auto, **accendiamo i lampeggiatori di emergenza** in modo che gli altri utenti della strada si accorgano della situazione di pericolo!
- Non spostiamo la persona ferita, **a meno che non sia in pericolo di vita** (ad es. incendio, rischio di un altro incidente)!

2. Valutazione delle condizioni del ferito

- **Se è cosciente**, cerchiamo di tranquillizzarlo e manteniamo il contatto con lui!
- **Se è incosciente**, controlliamo:
- **Respira e ha il polso?** → Non spostare la persona incosciente a terra!
- **Non respira / non ha polso?** → **Iniziare la rianimazione!**

3. Chiamata di soccorso e rianimazione

- **Primo passo:** chiamare i soccorsi!
 - Se ci sono altre persone nelle vicinanze, **chiediamo aiuto** e dividiamo i compiti (qualcuno chiama l'ambulanza, qualcun altro inizi la rianimazione)!
 - Se siamo soli, **prima chiamiamo l'ambulanza (112)**, poi iniziamo la rianimazione!

4. Fasi della rianimazione (se necessario)

- **Chiamiamo l'ambulanza!**
- **Iniziamo la compressione toracica** (100–120 compressioni al minuto, con una profondità di 5–6 cm).
- Se siamo addestrati, possiamo anche praticare la rianimazione cardiopolmonare (con un rapporto di 30:2).

➤ Riepilogo

- Mettiamo in sicurezza il luogo!
- Chiamiamo i soccorsi!
- Rassicolare la vittima (se è cosciente)!
- Eseguiamo la rianimazione (se necessario)!

3.3. Incidenti stradali urbani e cosa fare

Nel traffico urbano, a causa **del limite di velocità di 50 km/h**, si verificano per lo più **piccoli incidenti con tamponamenti**. In questi casi, i **passaggeri allacciati** subiscono per lo più solo **escoriazioni e contusioni**.

1. Airbag e visita medica

- Anche l'apertura **degli airbag** può causare lesioni.
- **In Ungheria**, se in caso di incidente **si attiva l'airbag**, i passeggeri **vengono trasportati in ospedale per essere sottoposti a visita medica**, anche se non presentano lesioni visibili.

2. Avvicinarsi al luogo dell'incidente

- Avviciniamoci al luogo dell'incidente **con estrema cautela!**
- Se **arriviamo in auto**, fermiamoci in modo da **essere al riparo dal traffico!**



*Gli incidenti tra tram e auto sono causati principalmente dalla disattenzione degli automobilisti –
Fonte: haon.hu (Tóth Imre)*

3. Valutazione delle condizioni dei passeggeri

- Chiediamo alle persone coinvolte:
 - „**Si sente bene?**”
 - „**Ha dolori da qualche parte?**”
- Se qualcuno non è sceso dal veicolo e la **portiera non è bloccata**, chiediamo:
 - „**Che cosa c'è che non va?**”
 - „**Dove sente dolore?**”

4. Chiamata di emergenza e prime cose da fare

- **Chiamiamo il 112** se ci sono feriti!
- Fornire informazioni precise:
 - **Luogo dell'incidente**
 - **Numero e condizioni dei feriti**
 - **Natura delle lesioni visibili**
 - **Se ci sono persone intrappolate**

5. Fino all'arrivo dei soccorsi

- **Rimaniamo sul posto!**
- Aiutiamo i feriti, anche solo **con una parola di conforto!**

3.4. I mezzi di trasporto pubblico su binario e il rischio di incidenti

1. Caratteristiche del trasporto su binario

- Hanno una capacità di trasporto maggiore rispetto agli autobus e ai filobus.
- Viaggiano su binari prestabiliti, che possono essere indipendenti dalla strada pubblica o attraversarla.
- I mezzi più comuni sono: **treni, HÉV, tram**.
- I **tram** fanno principalmente parte del trasporto urbano e spesso circolano al centro della strada.

2. La causa più frequente degli incidenti

- Gli incidenti **ai passaggi a livello** e sulle linee tranviarie sono causati principalmente dalla **disattenzione dei conducenti**.
- **A causa della loro notevole massa**, i veicoli su rotaia hanno bisogno di uno spazio di frenata più lungo, quindi spesso **spingono davanti a sé** i veicoli che li precedono **per un lungo tratto**.
- Nel caso dei treni, ciò accade spesso in luoghi dove non **ci sono carreggiate o marciapiedi**, il che rende difficile il soccorso.
- Il luogo di un incidente con un tram urbano è **più facilmente accessibile**, ma in questo caso è importante anche garantire che il traffico non subisca interruzioni.

3. Come ci si avvicina al luogo di un incidente?

- **A piedi:**
 - **Assicuriamoci sempre che i veicoli in avvicinamento vedano la nostra intenzione di attraversare!**
 - Attraversiamo la carreggiata solo se siamo sicuri di **poterlo fare in sicurezza**.
 - Invece di agire in modo affrettato, manteniamo la calma per **non causare un altro incidente!**
- **In auto:**
 - Cercate **di fermarvi in modo sicuro** per non ostacolare il traffico!
 - **Accendiamo le luci di emergenza** e, quando è sicuro, avviciniamoci al luogo dell'incidente!

4. Cosa fare per soccorrere i feriti?

➤ Informiamoci sulle condizioni dei feriti:

- Quante persone viaggiavano nell'auto?
 - Sono riusciti a uscire o sono rimasti intrappolati a causa delle portiere?
 - Se sono bloccati, non proviamo ad aprire la portiera, ma aspettiamo l'arrivo dei soccorsi.
- Se qualcuno non si sente bene, chiediamo:
 - **Dove sente dolore?**
 - **Riesce a muovere gli arti?**

Cerchiamo il macchinista del treno o il conducente del tram e verifichiamo anche le sue condizioni.

5. Chiamata di soccorso e ulteriori azioni da intraprendere

➤ Chiamiamo il numero di emergenza **112** e forniamo le seguenti informazioni:

- **Il luogo esatto dell'incidente**
- **Quanti feriti ci sono e quali lesioni hanno riportato**
- **Se ci sono persone intrappolate**
- **Prestare attenzione al traffico!**
- Molti preferiscono fare un video piuttosto che aiutare.
- Se vediamo un automobilista che filma mentre guida, cerchiamo **di stare lontani da lui**, per evitare che provochi un altro incidente.

➤ Mentre aspettiamo l'arrivo dei soccorsi:

- **Rassicuriamo i feriti!**
- **Aiutiamo il lavoro dei paramedici e dei vigili del fuoco** con le informazioni che abbiamo raccolto.

4. INCIDENTI SULLE STRADE STATALI

Sulle strade che collegano le città e sulle strade principali, i veicoli viaggiano a velocità molto più elevate rispetto a quelle urbane. Di conseguenza, gli incidenti stradali sono più gravi e, per il soccorso e l'assistenza ai feriti, non è più sufficiente la buona volontà; in molti casi è necessario richiedere l'intervento dei vigili del fuoco.

4.1. Incidenti che coinvolgono motociclisti

La sicurezza dei passeggeri di autovetture e autocarri è garantita da numerosi dispositivi di protezione, quali:

- **Cinture di sicurezza**
- **Airbag**
- **La struttura del veicolo**

Nel caso dei motociclisti, tuttavia, non esiste una protezione esterna che li protegga in caso di collisione. Non c'è nulla che:

- Impedisca loro di schiantarsi contro un'auto, un palo o un albero.
- Assorba l'energia dell'impatto.

L'abbigliamento da moto e il casco riducono il rischio di lesioni, ma offrono protezione **solo fino a un certo punto. Per questo è particolarmente importante prestare loro maggiore attenzione durante la guida.**

1. Cosa fare in caso di incidente

- **Messa in sicurezza del luogo dell'incidente**
 - La sicurezza propria e delle persone ferite è la priorità assoluta.
 - **Al di fuori delle zone abitate**, a causa delle velocità più elevate, è particolarmente importante che gli altri utenti della strada possano individuare il pericolo in tempo.
- **Avvertire e garantire la visibilità**
Se si arriva sul luogo dell'incidente in auto:
 - Fermarsi **a una distanza di sicurezza** dall'incidente!
 - **Accendiamo i lampeggiatori di emergenza!**
 - In questo modo avvisiamo gli altri che **devono rallentare o fermarsi.**

Importante! Per evitare un altro incidente, non fermatevi direttamente davanti al luogo dell'incidente. Se qualcuno si accorge troppo tardi della situazione e ci viene addosso, la distanza può rappresentare una protezione in più per noi.

2. Assistenza al motociclista ferito

Muovetelo solo nella misura strettamente necessaria!

Passaggi per valutare le condizioni del ferito:

- Chiamiamolo, osserviamo le sue reazioni
- **Se risponde**, chiediamo:

- Cosa è successo?
- Dove sente dolore?
- Nota qualche ferita grave?

Rischio di lesioni nascoste!

- Le emorragie interne e le lesioni **non sono sempre visibili all'inizio**, ma con il tempo possono causare condizioni potenzialmente letali.
- **I motociclisti non devono essere lasciati soli, anche se si sentono bene!** Le loro condizioni possono peggiorare in qualsiasi momento.

3. Cosa fare in caso di motociclista incosciente?

- Se la persona ferita è priva di sensi:
 - **Non muoverlo, a meno che non sia in pericolo di vita!**
 - **Controllare la respirazione e il polso!**
 - **Se non c'è circolazione, iniziare la rianimazione!**
 - **Chiamare il 112 e fornire informazioni precise sulla vittima e sul luogo dell'incidente!**

4.2. Incidenti stradali – Cosa fare?

1. Gli incidenti più comuni

- Gli incidenti stradali sono causati più spesso da **collisioni tra autovetture.**
- **Particolarmente pericolosi** sono gli scontri a velocità elevate (oltre i 90 km/h), perché:
 - I veicoli subiscono gravi danni e si deformano.
 - I passeggeri possono rimanere intrappolati tra i rottami e subire gravi lesioni.

2. Messa in sicurezza del luogo dell'incidente

- È importante **avvicinarsi** al luogo dell'incidente **in sicurezza.**
- Il traffico **deve essere fermato o limitato** per poter effettuare il soccorso in sicurezza.
- Mettiamo in sicurezza il luogo dell'incidente con la nostra auto o con un'altra!



In caso di incidente stradale, accendere i lampeggiatori di emergenza – Fonte: alaktreszek.hu

3. Ricerca dei feriti e valutazione delle loro condizioni

- **Comunicare** con le persone presenti sul posto:
 - C'è stato qualche testimone che è arrivato prima?
 - Quante persone viaggiavano nei veicoli coinvolti?
- **Avviciniamoci con cautela** alle auto incidentate:
 - Controlliamo **se c'è del fumo** (da non confondere con il vapore dell'acqua di raffreddamento)!
 - Se l'auto si è ribaltata su un fianco, **non la spostiamo e non ci saliamo sopra**: controlliamo chi c'è dentro attraverso i finestrini!
 - Prestiamo attenzione **ai veicoli elettrici**: il fumo bianco può indicare un danno alla batteria!
- **Se c'è qualcuno ferito nell'auto**, verifichiamo:
 - È cosciente?
 - È bloccato? Riesce a muoversi?

4. La chiamata di soccorso

- **Chiamiamo il 112** e forniamo informazioni precise:
 - **Dove è avvenuto l'incidente?** (nome della strada, direzione, nome del paese da cui si proviene, chilometro di riferimento, se disponibili)
 - **Quanti feriti ci sono?**
 - **C'è qualcuno privo di sensi?**
 - **Ci sono bambini tra i feriti?**
 - **Ci sono persone intrappolate?**
 - **È coinvolto un veicolo elettrico?**
- Queste informazioni **aiutano ad allertare le squadre di soccorso appropriate**.

5. Fino all'arrivo delle squadre di soccorso

- **A causa della distanza, il soccorso potrebbe richiedere più tempo**, quindi è importante:
 - Rimanere sul posto!
 - **Aiutiamo i feriti**, anche se non siamo in grado di fornire cure professionali!
 - **Parliamo con loro, rassicuriamoli**: spesso è la cosa più importante.
 - All'arrivo dei soccorsi, **fornite tutte le informazioni** su ciò che è successo dal momento della chiamata di emergenza!

4.3. Incidenti con autocarri – A cosa prestare attenzione?

Se in un incidente è coinvolto anche **un veicolo commerciale**, oltre ai pericoli descritti per gli incidenti automobilistici, **dobbiamo considerare anche ulteriori rischi. Perché un incidente con un veicolo commerciale è più pericoloso?**

Gli autocarri trasportano **grandi quantità di merci**: generi alimentari, articoli tecnici, abbigliamento e materie prime industriali. Se adeguatamente imballate, queste merci non rappresentano un pericolo; tuttavia, **in caso di incidente**, se l'imballaggio o il contenitore di trasporto si danneggiano, **sostanze pericolose** potrebbero fuoriuscire nell'ambiente, mettendo a rischio le persone presenti nelle vicinanze. Purtroppo esistono sostanze pericolose che non sono percepibili con i sensi, ma la loro inalazione può causare gravi danni alla salute o addirittura la morte. Se sul camion sono presenti sostanze che potrebbero essere pericolose per noi, queste vengono segnalate in modo ben visibile con cartelli su tutti i lati del veicolo, ben visibili anche da lontano.

1. Cosa fare in caso di incidente stradale

- **Verificare la nostra sicurezza** – Controlliamo che le sostanze trasportate non rappresentino un pericolo per noi!
- **Identificazione delle sostanze pericolose** – Sul lato e sulla parte anteriore dell'autocarro sono presenti **cartelli di segnalazione del pericolo** che aiutano a riconoscere il pericolo.

2. Come si identificano le sostanze pericolose?

Due tipi di cartelli aiutano l'identificazione:

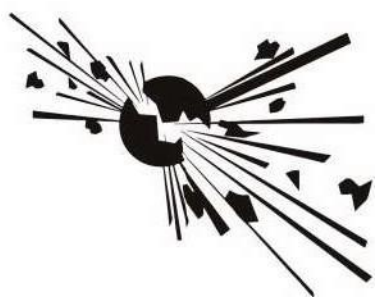
Etichette ADR

Si tratta di **quadrati colorati, posizionati su un angolo, con dei simboli**.



Etichette ADR

Sia i colori che i simboli hanno un significato univoco per gli esperti. I simboli sono comprensibili a chiunque, non è necessaria alcuna formazione specifica per capirne il significato. Alcuni esempi:



Esplosivo



Sostanza tossica



Sostanza infiammabile

Segnaletica di pericolo arancione

Si tratta di una **tabella composta da due righe** che serve a indicare la pericolosità e la classificazione del materiale trasportato.

- **Riga superiore:** indica la natura del pericolo (ad es. infiammabile, tossico, ecc.).
- **Riga inferiore:** numero di identificazione della sostanza, da cui si ricava il nome esatto.

Esempio: una tabella di questo tipo può indicare che il veicolo trasporta **benzina**, che è **un liquido facilmente infiammabile**.



Segnale di pericolo

Cosa fare in caso di fuoriuscita di sostanze pericolose?

- **Se non c'è fuoriuscita:** procedere come descritto in caso di incidenti automobilistici.
- **Se la sostanza pericolosa è fuoriuscita all'aperto:**
 - **Allontanarsi immediatamente dal luogo dell'incidente di almeno 100 metri!**
 - **Avvertire anche gli altri** di non avvicinarsi!
 - **Chiamare il 112** e fornire con precisione:
 - **i colori, i simboli e i numeri** dei cartelli di segnalazione del pericolo!

Importante! Molte sostanze pericolose richiedono **attrezzature e procedure speciali** durante il soccorso, pertanto le unità di soccorso **devono sapere il prima possibile** quale sostanza si è riversata nell'ambiente.

PERICOLI IN NATURA

I. PERICOLI IN NATURA

La natura è meravigliosa, ma allo stesso tempo può nascondere numerosi pericoli. In questo articolo presentiamo i pericoli naturali più comuni che un escursionista, un gitaio o anche un cittadino può incontrare. Il nostro obiettivo è fornire a tutti conoscenze comprensibili e facilmente applicabili, affinché possano godersi in sicurezza le bellezze della natura.

1. Incidenti causati da incendi boschivi

A. INCENDIO DI BOSCO

B. INCENDIO BOSCHIVO

Per quanto riguarda gli incendi all'aperto, la primavera è il periodo più pericoloso, poiché con il bel tempo molti scelgono di svolgere attività all'aperto o iniziano i lavori in giardino. Il pericolo è rappresentato, da un lato, dalla vegetazione secca e dal fogliame, in cui il fuoco si propaga facilmente e rapidamente, e, dall'altro, dalla negligenza umana, poiché il 99% degli incendi all'aperto è causato dall'attività umana.

Gli incendi boschivi e i rischi che comportano rappresentano una sfida sempre più grande per il settore della protezione civile.

Il modo più semplice per prevenire i danni è conoscere le regole fondamentali per accendere fuochi all'aperto in sicurezza e per la prevenzione degli incendi:



Spesso gli incendi sono causati dalla negligenza umana – Fonte: feol.hu

- È consentito accendere un fuoco solo in condizioni meteorologiche adeguate, in assenza di vento.
- È necessario assicurarsi di avere a portata di mano materiali e strumenti adeguati per spegnere il fuoco, come acqua, sabbia e attrezzi manuali.
- È consentito accendere solo fuochi di dimensioni tali da poter essere tenuti costantemente sotto controllo.
- Non lasciare il fuoco incustodito, né le braci o la cenere non ancora raffreddate.
- Dopo aver bruciato i rifiuti, è necessario spegnere accuratamente il fuoco e assicurarsi che sia effettivamente spento.

Cosa fare se scoppia un incendio boschivo?

- Rimani nella direzione del vento e cerca di fuggire dal fuoco!
- Se non riesci a scappare, cerca una fonte d'acqua o sdraiati su una zona umida e priva di fumo!
- Per proteggere i tuoi vestiti, copriti il viso con un panno bagnato!

Regole di comportamento

Il primo e più importante compito consiste nel prevenire gli eventi straordinari e nel segnalare situazioni o fenomeni insoliti agli organismi e alle persone competenti, in primo luogo al responsabile del luogo di lavoro o di residenza oppure a un servizio di reperibilità (polizia, vigili del fuoco, protezione civile) o all'amministrazione comunale o a qualsiasi servizio di reperibilità o di dispacciamento settoriale.

La segnalazione deve essere chiara: luogo, ora e fenomeno, indicando il pericolo nel modo più preciso possibile. Prima di ciò, o contemporaneamente, si deve tentare un intervento personale per prevenire il danno previsto, avvertendo del pericolo tutti coloro che potrebbero esserne direttamente coinvolti e, se possibile, localizzare il danno e mettere in sicurezza il luogo dell'incidente.

A questo punto, però, è necessario ricordare che un comportamento scorretto, inappropriato o imprudente può mettere in pericolo sia noi stessi che gli altri e, in alcuni casi, la nostra stessa disponibilità ad aiutare può addirittura provocare una catastrofe. Per questo motivo, interveniamo sempre con ponderatezza e prudenza, e prestiamo i primi soccorsi solo in questo modo! **Il principio fondamentale è che il salvataggio della vita è la priorità assoluta.**

È importante non sostare sul luogo dell'incidente o nella zona di pericolo senza autorizzazione e, dopo l'arrivo delle unità di soccorso, affidare il salvataggio alle organizzazioni preparate e attrezzate a tale scopo. Se viene richiesta la nostra assistenza, seguiamo le istruzioni del comandante del luogo dell'incidente!

Non è possibile fornire istruzioni generali o consigli di protezione individuale validi in ogni caso. È tuttavia utile allontanarsi il prima possibile dal luogo dell'incidente, insieme alle persone che necessitano di soccorso,

ci si allontani il prima possibile in un luogo protetto e a debita distanza. Tenere un fazzoletto davanti al viso può spesso salvare la vita, poiché impedisce l'inhalazione di gas pericolosi.

Prendiamo sul serio anche le lesioni lievi e il malessere e rivolgiamoci a un medico, in particolare se ci siamo trovati in presenza di un incidente con pericoli biologici, chimici o radiologici.

Dobbiamo attenerci immediatamente alle istruzioni e alle indicazioni ricevute, anche se non siamo convinti della loro necessità. **La prudenza e la rapidità possono salvare la vita.** Seguiamo i notiziari e teniamo d'occhio gli avvenimenti, in modo da poter reagire per tempo e in modo adeguato ai cambiamenti. Prepariamoci all'isolamento, all'abbandono del luogo in cui ci troviamo, alla salvaguardia dei nostri beni e alla raccolta dei beni essenziali per la sopravvivenza (acqua potabile, cibo, vestiti, medicinali, scarpe, articoli per l'igiene personale, ecc.).

Evitiamo di spostarci senza motivo, di usare il telefono e di sovraccaricare le reti di servizio pubblico! Restiamo dove siamo finché non riceveremo istruzioni contrarie! Una fuga spontanea dettata dal panico non fa altro che esporci a un pericolo ancora maggiore. All'interno degli edifici, sistemiamoci nei locali interni più sicuri, dove il rischio di lesioni meccaniche è minimo.

La cosa più importante, e quella che offre sempre una speranza, è riflettere sulla nostra situazione e sulle possibili conseguenze delle nostre azioni, senza lasciarci prendere dal panico e cercando di tranquillizzare anche chi ci sta vicino.

2. Attacchi di animali selvatici -

Se per caso dovesse verificarsi un incontro inaspettato con un grosso animale selvatico nel bosco, emettiamo un suono e facciamo capire all'animale che siamo lì!

In un ambiente in cui non conosciamo le regole, è bene comportarsi con cautela, ma questo non significa che dobbiamo rinunciare alle escursioni e alle passeggiate nella natura; piuttosto, informiamoci su cosa fare in situazioni estreme!

Gli animali selvatici tendono fondamentalmente a stare alla larga dall'uomo, e questo vale anche per tutte le nostre specie di grandi mammiferi selvatici. In alcune zone del nostro Paese sono ora comparsi alcuni esemplari di orsi e lupi che si avventurano in zone di alta quota; questi si comportano in modo sostanzialmente diverso, ma anche per loro è tipico mantenere le distanze dall'uomo. I nostri grandi ungulati ruminanti e i cinghiali attaccano raramente l'uomo. Le visite rumorose e chiassose nei boschi da parte di turisti e raccoglitori di funghi li inducono fondamentalmente ad allontanarsi per tempo e a mantenere una distanza adeguata.



Rimaniamo in auto

È importante che i visitatori del bosco rimangano vicino ai sentieri turistici e percorrano il bosco nei periodi consigliati dalle autorità forestali.

Se dovessimo comunque incontrare un animale selvatico, ma l'animale non ci avesse notati, allontaniamoci immediatamente dal luogo, possibilmente senza dare nell'occhio e in silenzio. Se l'animale ci nota, non cerchiamo di allontanarlo con sassi o altro.

- In caso di incontro con un animale mentre si è in auto, è vietato uscire dal veicolo!
- Non dare da mangiare all'animale e non fotografarlo da vicino!
- Se l'animale selvatico cerca di avvicinarsi, lasciamo il cibo che abbiamo portato con noi in un punto e allontaniamoci lentamente dalla zona, tenendo d'occhio l'animale!
- Non guardiamo l'animale negli occhi, poiché ciò potrebbe provocare aggressività, ma non gli voltiamo nemmeno le spalle.
- Se l'animale si avvicina, non provocarlo e non fare movimenti bruschi!
- Se dovesse comunque avvicinarsi, sdraiamoci a pancia in giù, copriamo la testa con le mani e restiamo immobili!
- Anche durante le passeggiate con il cane o la caccia con il cane può verificarsi una situazione pericolosa se il cane, in fuga dalla selvaggina, torna di corsa dal padrone, magari accompagnato dall'animale che lo insegue.
- Non conservare alimenti dall'odore forte nella tenda. Di notte è consigliabile riporli lontano dalla tenda, su un albero, in un luogo inaccessibile agli animali.

3. Incidenti causati da fenomeni naturali

A. INONDAZIONI

B. INONDAZIONI CAUSATE DA FULMINI

Regole di comportamento in caso di inondazione

Se si avvicina un'alluvione, proceda come segue:

- Prima di lasciare la casa, chiuda l'acqua, il gas e l'elettricità!
- Chiuda finestre e porte per evitare che vengano sfondate da vento forte, acqua, oggetti galleggianti o detriti!
- Lasci andare gli animali domestici e li conduca in luoghi sicuri e conosciuti, portando con sé anche gli oggetti di valore!
- Porti alcune cose in casa o le adagi le a terra in un luogo sicuro (mobili da giardino, attrezzi da giardino o altri oggetti che potrebbero spostarsi ed essere spazzati via dal vento o trascinati dall'acqua)!
- Se lasciate la casa, portate con voi i documenti personali, cibo, acqua, kit di pronto soccorso, torcia, radio e indumenti pesanti!
- Accenda la radio, la TV, presti attenzione alle informazioni esterne, agli altoparlanti, alle sirene e informi anche i vicini!
- Non telefoni, se non per chiedere aiuto!
- Se è stato ordinato l'evacuazione, non opponga resistenza, segua le istruzioni!
- Preparate un kit di "sopravvivenza"!
- Chiuda e spenga gas, elettricità e acqua quando lascia l'appartamento e chiuda anche porte e finestre!
- Porti il kit in uno zaino o in una borsa a tracolla, in modo da avere le mani libere!
- Vestitevi a strati, in modo comodo!
- Pensa anche alle necessità dei tuoi familiari!
- Raggiungete il punto di raccolta indicato a piedi!
- Spostatevi in gruppo, in modo da potervi aiutare a vicenda!
- Al punto di raccolta, attendete ulteriori istruzioni!
- Non presti ascolto alle notizie allarmistiche e non le diffonda!
- Abbiate fiducia in coloro che sono pronti a proteggervi e che si assumono il rischio anche per voi!

Regola fondamentale: l'acqua in piena è imprevedibile, non entrarci a meno che non ci siano altre alternative. In base alle regole di comportamento sopra indicate, devi decidere se puoi abbandonare l'edificio in cui ti trovi o meno.



Barriera mobile contro le inondazioni improvvise – Fonte: villamarviz.hu

Regole generali di comportamento in caso di ordine di evacuazione:

- una volta che la popolazione viene a conoscenza dell'ordine di evacuazione, ovunque si trovi, la prima e più importante cosa da fare è, se possibile, tornare a casa propria e "radunare" i propri familiari, poiché l'evacuazione deve essere preparata dalla famiglia al completo,
- È fondamentale attenersi alle istruzioni dell'ente responsabile dell'evacuazione e presentarsi puntualmente al punto di raccolta;
- il primo compito è quello di preparare il kit di emergenza (di sopravvivenza),
- è necessario seguire il percorso di evacuazione indicato,
- durante l'evacuazione si applica il principio della permanenza della famiglia unita,
- se al verificarsi della situazione di emergenza gli alunni si trovano a scuola e l'insegnante è responsabile degli alunni della classe, è lui a condurli al punto di raccolta per l'evacuazione e a consegnare l'elenco dei nomi al luogo di accoglienza,
- ognuno deve decidere se recarsi in un luogo di accoglienza da lui stesso stabilito, ad esempio presso dei parenti, oppure nel luogo designato per l'accoglienza,
- occorre prestare particolare attenzione ai bambini rimasti soli, agli anziani e ai malati; i malati non autosufficienti devono essere segnalati al punto di raccolta e qualcuno deve restare al loro fianco fino all'arrivo dei soccorsi;
- nessuno deve mettere a rischio la propria vita per proteggere i beni della famiglia, poiché la custodia degli immobili e degli altri beni lasciati sul posto è affidata alla polizia, alla guardia civile e alle organizzazioni di vigilanza.

All'uscita dall'abitazione:

- è necessario spegnere la luce, gli elettrodomestici e l'illuminazione,
- chiudere i rubinetti dell'acqua e del gas, spegnere le stufe e i fornelli,
- spegnere i fuochi accesi nelle stufe e nei fornelli,
- bisogna chiudere le finestre, se presenti, abbassare le tapparelle,
- chiudere a chiave la porta di casa,
- segnalare i familiari malati o con difficoltà motorie al punto di raccolta e attendere, sotto la supervisione di un familiare rimasto sul posto, fino a quando non verrà organizzato il loro trasporto.

Se l'alluvione dovesse cogliervi di sorpresa in casa:

- Portare gli oggetti mobili sul tetto della casa; spegnere gli impianti elettrici e trasferirsi con tutta la famiglia in un luogo di rifugio (piani superiori, tetti, alture o altri luoghi dominanti) che non possa essere raggiunto dal livello massimo dell'acqua!
- Se non siete riusciti a lasciare la casa in tempo, salite sul tetto e aspettate i soccorsi!
- Non dimentichi di portare con sé il kit di emergenza!

In caso di alluvione:

- Mantenga la calma!
- Non ignorate gli avvisi inviati dalle autorità!
- Contribuisca alla protezione del paese!
- Partecipi al rinforzo degli argini con sacchi di sabbia!
- Se le autorità lo consigliano, evacuate la zona! Cercate di mettere in salvo voi stessi e la vostra famiglia!
- Segua le raccomandazioni delle autorità e si rechi nei rifugi più vicini!



La protezione dei beni è compito della polizia – Fonte: hvg.hu

La propria vita è più importante degli animali e degli oggetti e dei beni presenti in casa.

- Controlli se è ferito o se ci sono feriti nelle sue vicinanze!
- In caso di grave emergenza, chiami il 112: – vigili del fuoco, ambulanza, polizia!
- Assicuratevi che l'edificio non sia danneggiato! Non entrate se c'è il rischio di crollo!
- Stare lontano dai cavi caduti dai pali!
- Non beva l'acqua del pozzo finché le autorità non confermeranno che è potabile!
- Seguite i consigli dei medici riguardo alle vaccinazioni contro le malattie che potrebbero insorgere dopo l'alluvione!
- Pulite la vostra casa rimuovendo il fango!

C. TERREMOTO

Regole di comportamento

La cosa più importante è cercare immediatamente un rifugio sicuro e rimanere lì con calma finché il terremoto non è passato!

Se vi trovate all'interno di un edificio:

- Non lasciate l'edificio, non uscite sul balcone e non utilizzate l'ascensore!
- Cerca riparo sotto un tavolo o una scrivania, o magari sotto il telaio di una porta senza vetri!
- Se il terremoto la sorprende in un corridoio, accovacciatevi vicino alla parete interna!
- Protegga soprattutto il viso e la testa!
- Cerca di stare il più lontano possibile da finestre, vetri, specchi, scaffali e oggetti come mobili alti che, cadendo, potrebbero causare lesioni!

Se si trova in un ascensore:

- Premi il pulsante di emergenza!
- Se l'ascensore si è fermato, se possibile, esca il più rapidamente possibile e cerchi un rifugio sicuro!

Se si trova in un luogo pubblico, ad esempio in un negozio:

- Cerca di allontanarti il più possibile dalle zone in cui ci sono oggetti pesanti a più di un metro di altezza e allontanati dalle finestre!

Se si trova all'esterno di un edificio:

- Stia lontano dalle finestre, dagli edifici/balconi, dai ponti, dai cavi elettrici o dai pali!



È necessario attenersi alle istruzioni – Fonte: infostart.hu

- Mantenete una distanza di almeno 10 metri dai cavi elettrici caduti!
- Non cercare di entrare negli edifici, poiché è in questi casi che si verificano la maggior parte degli infortuni (ad es. a causa di camini che crollano, intonaco che cade o vetri rotti)!

Se si trova in un veicolo:

- Rimanga all'interno del veicolo!
- Fermate il veicolo senza bloccare la strada o il traffico, possibilmente lontano da edifici, ponti e pali!
- Se nei pressi si staccano cavi elettrici, non scenda dal veicolo finché non arrivano i soccorsi!

Se si trova all'aperto (ad esempio su una montagna o una collina):

- Cerca un posto sicuro lontano dai pendii a rischio di frana!
- Fate attenzione, perché sono possibili cadute di massi, frane e anche la caduta di alberi!

Le informazioni spiegano anche come comportarsi dopo un terremoto. La maggior parte di queste indicazioni vale naturalmente in caso di terremoti più forti:

- cercate di mantenere la calma e di tranquillizzare le persone e i bambini spaventati che vi stanno vicino
- se siete intrappolati sotto le macerie o in uno spazio chiuso, se possibile, battete a intervalli regolari con un oggetto duro sulla parte più stabile e solida del luogo in cui siete intrappolati, in modo da inviare segnali alle squadre di ricerca e soccorso specializzate che consentano loro di identificare e localizzare la vostra posizione

- Non usare il telefono se non è strettamente necessario, solo in caso di pericolo di vita, poiché le autorità hanno bisogno di tutte le linee libere; in caso di pericolo di vita, cerca di comunicare in modo conciso e breve la situazione in cui ti trovi
- non accendere fiammiferi o luci; controlla lo stato delle tubature del gas con acqua e sapone; se rilevi una fuga di gas, apri la finestra e chiudi il rubinetto del gas
- se l'approvvigionamento idrico funziona, cerchi di accumulare riserve (riempia la vasca da bagno o altri contenitori), perché in seguito l'erogazione potrebbe interrompersi
- controlla l'appartamento/l'edificio per verificare se ci sono danni importanti, prestando particolare attenzione alle pareti, al soffitto, al tetto e agli ingressi e alle uscite
- se deve abbandonare la propria abitazione perché non è sicura, presti attenzione alle scale e agli ascensori
- Prestare attenzione alle indicazioni delle autorità (alla radio, in televisione, su Internet o tramite altre app mobili)
- utilizzi l'auto solo in caso di emergenza; in tali occasioni, le strade devono essere lasciate libere, per quanto possibile, per consentire il passaggio di ambulanze, vigili del fuoco e altri veicoli di emergenza

Lo zaino di emergenza deve contenere quanto segue:

- acqua (4 litri al giorno a persona; per un animale domestico si consigliano 30 ml di acqua al giorno)
- cibo (è consigliabile mettere cibi che non richiedono refrigerazione, cottura o frittura, ad esempio conserve, barrette energetiche, marmellata e simili. Non bisogna dimenticare il cibo per gli animali domestici)
- abbigliamento (abbigliamento e biancheria intima adeguati alla stagione)
- sacco a pelo (2 coperte calde a persona)
- kit di pronto soccorso



Zaino di emergenza
Fonte: winterthurmedical.com/

- oggetti di uso quotidiano (radio con batterie, torcia con batterie, fischietto per segnali acustici, cellulare con caricabatterie e batteria esterna)
- articoli per l'igiene (carta igienica, salviettine umidificate, sapone, deodorante, dentifricio, spazzolino da denti)
- oggetti personali (documenti d'identità, denaro, numeri di telefono importanti)

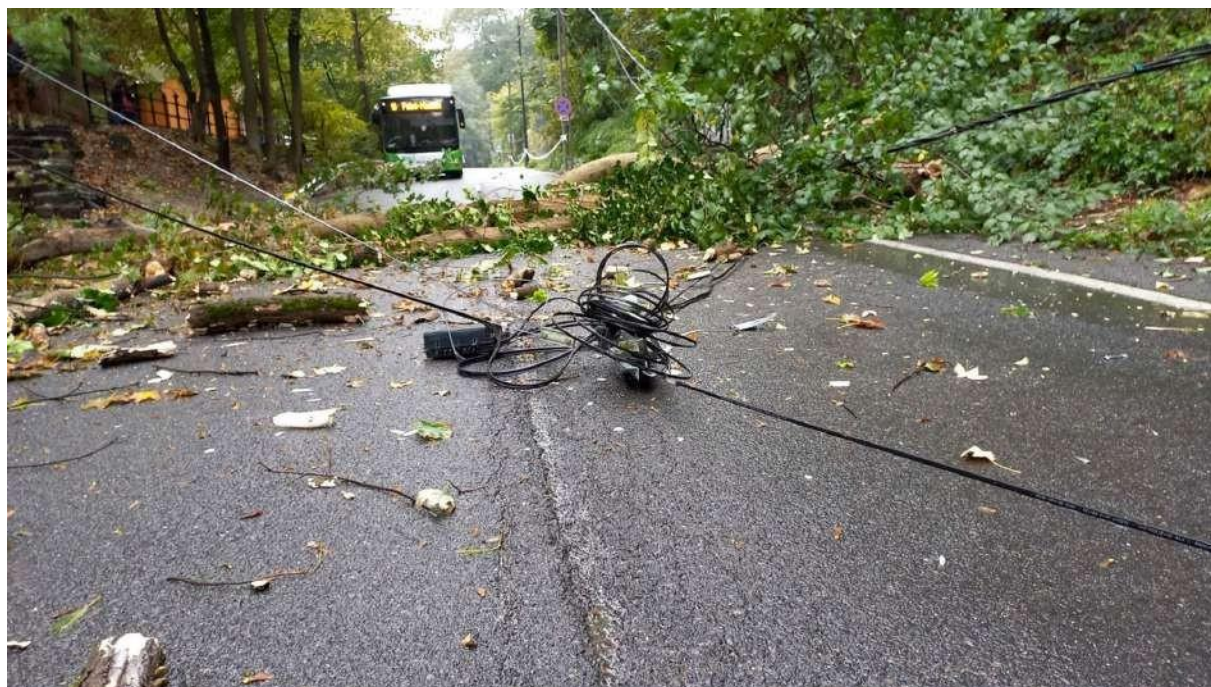
Nel preparare il pacco è indispensabile tenere conto del fatto che l'evacuazione dal luogo di residenza avverrà con mezzi di trasporto organizzati a livello centrale o eventualmente a piedi. È importante che il pacco preparato sia facilmente trasportabile e non superi i 20 kg. Sul pacco devono essere indicati il nome e l'indirizzo; se possibile, il nome e l'anno di nascita del bambino devono essere scritti o cuciti sui suoi indumenti. È necessario allegare un documento che attesti eventuali intolleranze ai farmaci. È necessario evitare di mettere in valigia oggetti e strumenti non necessari per la vita quotidiana, anche se, se il peso lo consente, è consigliabile inserire il giocattolo preferito del bambino.

D. TEMPESTE, FULMINI

Sebbene i temporali improvvisi e violenti non si verifichino solo in estate, è proprio durante la primavera e l'estate che ci troviamo più spesso a dover affrontare condizioni meteorologiche che cambiano di giorno in giorno. A causa delle condizioni meteorologiche estreme, è bene prepararsi ad affrontare questi cambiamenti. Se siamo fortunati, ci troviamo a casa o in un edificio quando si scatena il temporale. Tuttavia, anche in un luogo chiuso non fa male prendere delle precauzioni per prevenire i danni causati dal temporale e dai fulmini. Un fulmine, anche se colpisce a qualche casa di distanza, può causare un forte sovraccarico in un raggio di cento metri. Per questo motivo tutti i nostri dispositivi collegati alla rete elettrica potrebbero subire danni.



Scaricatore di sovratensione



È necessario tenersi lontani dai cavi elettrici caduti – Fonte: boon.hu

È bene avere in casa un dispositivo di protezione contro le sovratensioni. Ma se non ne abbiamo uno, almeno quando si avvicina un temporale scollegiamo le nostre apparecchiature elettriche dalla rete.

Per la nostra sicurezza, è bene stare lontani da tubature, porte e finestre e non usare la doccia o la vasca da bagno durante il temporale.

Se ci troviamo in auto quando ci sorprende un temporale violento, è meglio accostare! Non tocchiamo le parti metalliche del veicolo, ma è meglio evitare anche di toccare la carrozzeria e il volante. Anche se un fulmine dovesse colpire la nostra auto, grazie alla barriera protettiva del metallo, il campo elettrico esterno non penetrerà all'interno del veicolo.

Quando ci si trova in spiaggia o in acqua, si è maggiormente esposti al rischio di un eventuale fulmine. L'acqua attira e conduce bene la corrente. Non dimentichiamolo quando facciamo il bagno, andiamo in barca o anche in barca a vela! Con l'avvicinarsi del temporale, usciamo dall'acqua e non restiamo nemmeno sulla riva, per quanto possa essere affascinante lo spettacolo, ad esempio, di un temporale che infuria sul lago Balaton.

Quando ci accampiamo o facciamo escursioni nei boschi, non dimentichiamo che anche gli alberi che ci sovrastano attirano i fulmini! Cerchiamo di non ripararci ai piedi degli alberi, né di piantare lì la nostra tenda, ma manteniamo una distanza di almeno 5 metri da essi! Non dimentichiamo che sotto gli alberi non solo i fulmini possono causare incidenti, ma anche il vento forte che sradica gli alberi e la grandine possono provocare gravi lesioni.

La probabilità che un fulmine colpisca noi o qualcuno vicino a noi è molto bassa. Tuttavia, la prudenza non guasta, poiché anche l'effetto di un fulmine indiretto o di passaggio può essere letale.

Se ci troviamo in una situazione del genere, non crediamo alla



L'acqua attira i fulmini – Fonte: hazipatika.hu

falsa credenza secondo cui non bisogna toccare una persona colpita da un fulmine perché rischia di prendere la scossa. Il corpo umano è composto in gran parte da acqua, chela corrente e non immagazzina elettricità, quindi non dobbiamo esitare a prestare soccorso.

In caso di perdita di coscienza, assicuriamoci innanzitutto che la persona ferita abbia il polso, che le vie respiratorie siano libere e che la lingua non sia scivolata all'indietro. Se i segni vitali sono presenti, mettiamola in posizione laterale di sicurezza; se invece la respirazione o il battito cardiaco si sono arrestati, iniziamo la rianimazione! Se la persona ferita è cosciente, portiamola in un luogo sicuro e chiediamo assistenza medica. In ogni caso, chiamiamo il numero di emergenza 112!

Una tempesta o un fulmine possono causare il guasto di un apparecchio elettrico, un televisore o un computer malfunzionante, che potrebbe anche diventare un pericolo di incendio. Se partiamo per un viaggio o anche solo per andare al lavoro e vediamo che le previsioni meteorologiche sono minacciose, scollegiamo tutti gli apparecchi dalla rete elettrica, prevenendo così il rischio di incendio.

Chi vive in una casa con giardino deve prestare attenzione anche agli alberi vicini alla propria abitazione. Infatti, anche se non si tratta di un fulmine, una forte tempesta può facilmente causare danni alla nostra casa. Sebbene il periodo tipico per l'abbattimento di alberi vecchi e pericolosi sia la primavera, è meglio iniziare il lavoro più tardi piuttosto che non farlo affatto.

È bene sapere che i fulmini possono colpire anche a cielo sereno, a chilometri dalla nube temporalesca. Se sentiamo tuoni e vediamo lampi, vale la pena fare due conti: un temporale è pericoloso se tra lampo e tuono passano meno di 15 secondi. In tal caso, il fulmine è caduto a circa 5 chilometri da noi.

E. FRANE

Una frana è una massa di terra che si sposta lungo un pendio o una lastra di scorrimento che ha perso il suo equilibrio naturale. Quando può verificarsi?

Una frana può essere causata da diversi fattori:

- terremoti
- operazioni di brillamento
- erosione del suolo (a causa di eccessivo disboscamento, pascolo intensivo, aratura, bruciatura)
- piogge intense



Le frane possono causare danni ingenti – Fonte: hirado.hu

Gli insediamenti situati in prossimità dei versanti montani e collinari sono considerati zone particolarmente a rischio.

L'effetto di stabilizzazione del suolo esercitato dall'apparato radicale è ben noto. Se la copertura vegetale viene distrutta, il suolo in quel punto diventa estremamente vulnerabile, poiché è esposto all'azione dell'acqua e del vento. Se in cima a un pendio si accumula un eccesso d'acqua, aumenta la pressione che grava sullo strato di terra e pietrisco sottostante. La struttura del terreno si indebolisce e può verificarsi una frana.

Se il terreno crolla, distrugge tutto ciò che incontra sul suo percorso. I detriti possono precipitare a una velocità che raggiunge i 77 km/h. Le vittime della frana possono essere sepolte da molte tonnellate di fango e detriti.

La terra in movimento trascina con sé massi e vegetazione, distrugge edifici e strade, strappa i cavi elettrici, lasciando i sopravvissuti senza casa, elettricità e acqua.

Le operazioni di soccorso sono spesso rese difficili dalla distruzione delle strade e delle ferrovie, e molte persone muoiono a causa delle epidemie e della carestia che seguono le frane.

Come possiamo proteggerci?

Il periodo più pericoloso è quello delle piogge di inizio primavera. Sono considerate zone a rischio elevato gli insediamenti situati in prossimità di montagne e pendii. In questo periodo è consigliabile non organizzare escursioni in aree con queste caratteristiche ambientali. La protezione contro le frane può essere realizzata attraverso la progettazione ingegneristica di grazie a strutture tecniche come i muri di protezione stradale, ma ci sono luoghi che è meglio evitare durante i lavori di costruzione. In questo senso, l'informazione della popolazione può svolgere un ruolo importante.

4. Incidenti sulle montagne dell'

A. ESCURSIONI IN MONTAGNA

Se abbiamo intenzione di fare un'escursione in montagna, per prima cosa controlliamo le previsioni del tempo per quella zona specifica, per verificare se le condizioni meteorologiche siano effettivamente adatte all'escursione. È inoltre importante tenere presente che in montagna, ad altitudini superiori ai 1500 metri, c'è ancora neve per gran parte dell'anno. Di conseguenza, se scegliamo le montagne più alte, dobbiamo adattare l'attrezzatura di conseguenza. Con una preparazione adeguata, tenendo conto delle condizioni e agendo con prudenza, il numero di incidenti può essere ridotto al minimo, anche se non azzerato. Come in tutti gli altri sport.

In caso di problemi, è meglio chiamare il 112.

Cosa fare se ci si trova in difficoltà o si è vittime di un incidente in montagna? Anche secondo i soccorritori alpini la soluzione migliore è chiamare il 112, perché in questo modo si verrà messi in contatto con il servizio più vicino. È possibile chiamare questo numero ovunque ci sia campo, e verrà immediatamente collegata la squadra di soccorso alpino più vicina alla nostra posizione. In questo modo le squadre di soccorso potranno raggiungere il più rapidamente possibile chi si trova in difficoltà.

Escursioni sotto i 1500 metri: attenzione agli orsi!

Secondo il soccorso alpino, tutti i percorsi al di sotto dei 1500 metri sono percorribili. «È meglio affrontarli in gruppo. Chi sceglie un'escursione più facile nelle zone più basse può partire tranquillamente. A queste altitudini il bosco è rigoglioso ovunque. Anche qui bisogna prestare attenzione alle previsioni del tempo, ed è bene non andare a fare escursioni da soli, ma almeno in due. Ovunque andiamo qui in Romania, se ci muoviamo in zone boschive, vale la pena essere prudenti, prestare attenzione agli animali selvatici, soprattutto agli orsi, poiché sono attivi.

«Se attiriamo l'attenzione su di noi, chiacchieriamo o ogni tanto ci fermiamo lungo i sentieri nel bosco, è quasi certo che non li incontreremo, perché anche loro evitano la nostra compagnia», ha elencato il soccorritore di montagna.

Lampada frontale, impermeabile, telefono carico

Secondo gli esperti, è necessario portare con sé almeno un litro d'acqua, perché durante le escursioni è bene idratarsi regolarmente.

L'esperto consiglia di non portare uno zaino troppo pesante, ma di assicurarsi che contenga tutto ciò che potrebbe servire in caso di emergenza, poiché in montagna può sempre succedere qualcosa di imprevisto. Proprio per questo, nello zaino non devono mancare una lampada frontale, un impermeabile, qualcosa da mangiare, magari qualche dolcetto, e non dimentichiamo di caricare il telefono. È molto importante che il telefono sia completamente carico, non partiamo con una carica del 20-30%, perché gli incidenti di solito si verificano nella seconda parte della giornata, quando siamo più stanchi e non prestiamo la dovuta attenzione. Se il telefono si scarica a fine giornata, sarà difficile chiamare i soccorsi.

I cani da pastore sono più aggressivi

Anche i cani da pastore rappresentano un vero problema: capita spesso che gli animali vengano attaccati dai cani. I pastori temono gli orsi tanto quanto gli escursionisti, ovvero più di un tempo, dato che ultimamente nei boschi si aggirano più orsi. Per questo motivo sono stati acquistati cani più grandi e in numero maggiore, il che ha comportato, ad esempio, l'impossibilità di fornire loro una quantità adeguata di cibo, rendendo i cani più aggressivi. Quindi, se andiamo a fare un'escursione e vediamo un gregge, è meglio cercare di evitarlo o fermarsi e aspettare che passi. È bene avere con sé uno spray repellente per orsi, perché può essere utilizzato sia contro gli orsi che contro i cani. Inoltre, è meglio che il gruppo rimanga unito, senza sparpagliarsi vicino a un gregge di pecore.



Bisogna prestare attenzione anche al pericolo rappresentato dagli orsi – Fonte: szekelyfoldinfo.ro



Cani da pastore riuniti in branco – Fonte: szekelyhon.ro

La soluzione è restare in gruppo, non urlare e non farsi prendere dal panico. Non bisogna gridare contro i cani, né contro gli orsi. È meglio rivolgersi a loro con tono calmo, senza urlare. Bisogna cercare di evitare il contatto visivo. È sicuramente più sicuro se siamo in più persone durante l'escursione, ma allo stesso tempo evitiamo i greggi di pecore. Se non siamo riusciti a evitarli, il gruppo deve restare unito e parlare all'animale, magari chiamando il pastore affinché si avvicini il prima possibile e allontani i cani da noi.

Cercare di attirarli con il nostro panino, cioè lanciando loro del cibo, non è il metodo più efficace. Si può provare: ci sono state occasioni in cui ha funzionato, ma altre volte, dopo aver mangiato, è tornato indietro e non avevamo più nulla da dargli.

Informiamoci in anticipo!

Se partiamo per la montagna, la cosa più importante è documentarci bene in anticipo su dove stiamo andando e informarci su che tempo ci sarà.

È importante informarsi in anticipo sull'escursione a cui vogliamo partecipare, per sapere quale sia il suo grado di difficoltà. È possibile informarsi su questo anche su Internet.

La prevenzione degli incidenti è l'insieme delle misure volte a scongiurare gli incidenti, eliminando le cause scatenanti.

REGOLE FONDAMENTALI DI PREVENZIONE

- Assicuriamoci di mangiare a sufficienza prima e durante l'escursione!
- Prima dell'escursione: una buona cena la sera prima, una colazione abbondante prima di partire.
- Durante l'escursione: bere spesso (ancora prima di avere sete), se possibile bevande calde! Rispettiamo – per quanto possibile – il ritmo biologico dei pasti e del sonno! Il fabbisogno calorico giornaliero di uno speleologo è di 5000-6000 calorie.
- Conosciamo le nostre capacità fisiche e tecniche, non sottovalutiamo le difficoltà!
- Sappiamo cosa fare in caso di incidente!
- Possediamo almeno le conoscenze minime di soccorso!
- Formiamo gruppi composti da membri con conoscenze omogenee e lo stesso livello di esperienza!
- Assicuriamoci di avere un equipaggiamento completo e in buone condizioni: illuminazione, abbigliamento (ove-rall...)!
- Portiamo con noi un telo di sopravvivenza (nel casco, se non è troppo grande, oppure negli scarponi) e la scheda medica (adesivo autoadesivo, attaccato al casco)!
- Gli ultimi due membri di un gruppo devono sempre procedere insieme durante l'escursione!
- È necessario conoscere la tecnica utilizzata (arrampicata artificiale, spalata, ecc.)!



Foglio di salvataggio (isolante), occupa poco spazio ed è utile – Fonte: sarkcsillagsport.hu

B. SPORT DI MONTAGNA

A cosa prestare sempre attenzione

- Non affrontare la discesa se si è stanchi! Se ci si sente stanchi, fare una breve pausa! La maggior parte degli incidenti avviene nel pomeriggio, alla fine della giornata sugli sci.
- Se ci riposiamo, facciamolo sempre nella parte alta della pista, non in quella bassa o centrale.
- Intense zone affollate, evitiamo di sfrecciare!
- I corsi di sci autodidattici non sostituiscono i maestri di sci. Non proviamo a cavarcela senza sci! In questo modo mettiamo a rischio non solo la nostra incolumità fisica, ma anche quella degli altri.
- Le conoscenze di base non bastano. Ci sono corsi anche per gli sciatori esperti.
- I medici che esercitano nei pressi delle località sciistiche sono per lo più esperti nel trattare gli infortuni che si verificano in queste occasioni. Alcuni medici, tuttavia, raccomandano un intervento chirurgico locale anche quando non è strettamente necessario. I pazienti hanno il diritto di decidere autonomamente se farsi curare sul posto o nella propria zona di residenza!

Condizione fisica

Lo sci è uno sport che richiede uno sforzo intenso e mette a dura prova l'organismo a causa della bassa concentrazione di ossigeno tipica delle altitudini elevate. È importante effettuare un riscaldamento adeguato e disporre di una buona resistenza, che si può sviluppare soprattutto con la corsa e il ciclismo. In assenza di una forma fisica adeguata, il rischio di infortuni e incidenti può aumentare.

Alcol

Oltre alla diminuzione della capacità di concentrazione e al rischio di incidenti, l'effetto vasodilatatore dell'alcol aumenta anche il rischio di raffreddamento. Il consumo eccessivo di alcol, così come la guida, è un fattore di esclusione anche nello sci.

Sigarette

L'effetto vasocostrittore del fumo aumenta l'intensità della circolazione sanguigna nelle estremità delle dita, nei piedi e nel naso, aumentando così il rischio di congelamento.

Condizioni di visibilità

Ad alta quota il tempo può cambiare molto rapidamente. Può capitare che una pista fino a quel momento sgombra venga improvvisamente avvolta dalla nebbia o dalle nuvole, rendendo quasi impossibile individuare buche e dossi. Sciare alla cieca è molto difficile e terribilmente pericoloso.

Gli occhi

La forte luce riflessa dalla neve può causare gravi lesioni agli occhi (ad es. congiuntivite) e può anche contribuire allo sviluppo della cataratta senile e della vista debole. Questo può essere prevenuto con un buon paio di occhiali da sole o da sci che coprano anche lateralmente.

In caso di problemi

A causa di un incidente, scarsa visibilità o valanga, si può perdere il contatto con la civiltà. Senza rifugio, per evitare l'ipotermia costruiamo una capanna di ghiaccio, scaviamo una buca nella neve o cerchiamo riparo da vento e precipitazioni. Il gruppo deve stringersi, mentre chi è solo deve raggomitolarsi per ridurre il rischio di ipotermia.

La caduta

- La maggior parte degli incidenti evitabili deriva da "cadute mal eseguite". Sia i concorrenti professionisti che i principianti possono perdere il controllo degli sci. Cadiamo quindi, se proprio dobbiamo cadere, ma guardiamo dove, e non è irrilevante nemmeno come.
- Evita i terreni rocciosi e ghiacciati e, se possibile, cerca di non urtare gli altri sciatori!
- Prima di cadere, proviamo a caricare gli sci ad angolo retto rispetto al pendio, con la lamina! Questo ridurrà notevolmente la tua velocità.



Caduta laterale corretta



Caduta laterale errata

- Cerchiamo di posizionarci in modo tale da toccare terra prima con la parte posteriore del corpo, sul lato rivolto verso la montagna (non sediamoci sulla punta dello sci, perché finiremmo presto per scivolare senza poter sterzare).
- Allarghiamo le braccia, in questo modo nemmeno il bastoncino causerà lesioni! Non sdraiamoci sui bastoncini, altrimenti non sarà facile rialzarsi.
- Proteggiamo le ginocchia e i gomiti; durante la caduta, il corpo deve toccare la neve su una superficie il più ampia possibile; se possibile, teniamo le gambe unite!
- Prima di alzarsi, controlliamo gli attacchi e gli scarponi, posizioniamoci perpendicolarmente alla linea di discesa, affondiamo i bordi sul lato della montagna nella neve, quindi alziamoci lentamente con l'aiuto dei bastoncini!

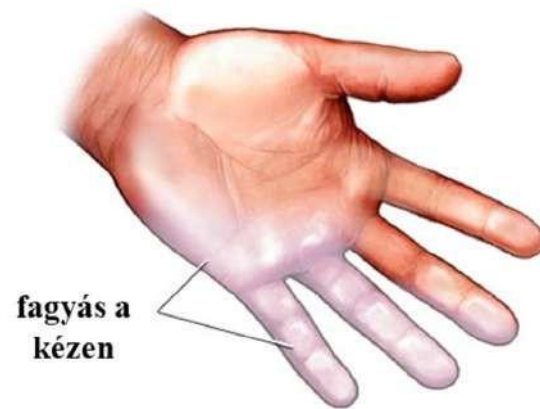
Lesioni tipiche

Le innovazioni di attacchi e scarponi ad alto gambale hanno cambiato la natura degli infortuni. In passato prevalevano le lesioni a caviglia e tibia. Oggi, oltre alle fratture tibiali, si affrontano lesioni un tempo atipiche: ferite da bordi affilati, distorsioni e fratture a braccia, spalla e pollice, e danni al ginocchio per scarponi troppo alti. Aumentano inoltre le lesioni interne e i gravi traumi cranici.

Obbligo di prestare soccorso

Chi arriva per primo sul luogo dell'incidente ha il dovere di prestare i primi soccorsi. Prestare soccorso è un obbligo previsto dalla legge – la mancata prestazione di soccorso può comportare, nei casi più gravi, una responsabilità penale – pertanto è bene sapere come intervenire.

- Per prima cosa bisogna mettere in sicurezza il luogo per evitare che gli sciatori in arrivo causino ulteriori incidenti, conficcando sci e bastoncini nella neve a 10-20 metri per formare una barriera.
- Lo shock può aggravare lo stato del ferito; è quindi importante agire con decisione e calma. Spiegargli come lo aiuteremo e stabilire un contatto fisico delicato (es. tenendogli la mano) infonde sicurezza e sollievo.
- La scelta della posizione corretta è facilitata se la persona ferita è in grado di parlare e di fornire informazioni sulla natura della sua lesione. Per posizione "corretta" si intende quasi sempre quella che comporta il minor dolore possibile.
- Il ferito incosciente, dopo avergli slacciato gli sci, deve essere sistemato con la massima cautela in posizione laterale di sicurezza.
- In ogni caso, assicuriamoci che le vie respiratorie della persona ferita siano libere!
- Si provoca un dolore relativamente lieve durante lo spostamento dell'infortunato se, ad esempio, i soccorritori afferrano saldamente la gamba fratturata sia sotto che sopra la lesione, in modo che le parti lesionate non possano muoversi.
- Sganciamo gli sci solo quando la gamba ferita è in una posizione stabile e, per quanto possibile, immobilizzata.
- L'applicazione delle stecche è compito dei soccorritori!
- Aprire delicatamente gli scarponi da sci, ma non toglierli in nessun caso!
- Le conseguenze degli incidenti sciistici sono spesso distorsioni o lussazioni. Questo tipo di lesione è accompagnata da forti dolori. Fissare l'articolazione ferita e non cercare in nessun caso di rimetterla a posto!



Congelamento alla mano – Fonte: kinai-medicina.tienshoni.hu/

Lesione da congelamento

I primi segni dell'imminente congelamento: la parte del corpo interessata diventa insensibile, impallidisce e si avverte un forte dolore, che può intensificarsi al tatto. In questi casi, la cosa più importante da fare è riscaldare e coprire la parte del corpo interessata. È importante ricordare che non bisogna assolutamente strofinare i tessuti interessati, poiché ciò potrebbe aggravare il danneggiamento dei tessuti. Questo metodo viene utilizzato per stimolare la circolazione sanguigna e prevenire il congelamento. È molto importante trasportare immediatamente il ferito in ospedale! Se ciò non è possibile nell'immediato, somministrare al ferito un analgesico e un antibiotico per prevenire le infezioni. Se il tessuto congelato si scongela, può essere necessaria una cura medica che può durare fino a tre mesi.

Raffreddamento (ipotermia)

Chi pratica sport invernali deve prestare particolare attenzione al rischio di ipotermia, oltre che alle lesioni da congelamento e agli incidenti sciistici. La temperatura corporea normale dell'uomo oscilla tra i 36 e i 36,5 °C. L'organismo tollera male gli scostamenti dal valore ottimale. Anche un calo di mezzo grado può avere conseguenze rilevabili, mentre un calo di due gradi della temperatura corporea provoca già sintomi simili a quelli di una malattia. Inizialmente è il funzionamento imperfetto del cervello a causare problemi. Un segnale di allarme può essere il fatto che la persona in ipotermia si lamenti di stanchezza, freddo, sia svogliata, incapace di concentrarsi, per poi diventare aggressiva, passiva; con il tempo compaiono attacchi di brividi, poi disturbi della vista, seguiti da perdita di coscienza. La perdita di coscienza si verifica a una temperatura corporea di circa 32 °C, mentre al di sotto dei 28 °C può verificarsi l'arresto cardiaco.

Malattia da altitudine

Una volta raggiunte quote superiori ai 2000–2500 metri, è necessario acclimatarsi per almeno un giorno e poi per un altro giorno ogni 900 metri di dislivello (trascorrendo un periodo di riposo alla stessa quota). Il malessere



È necessario riposarsi regolarmente al di sopra dei 2500 metri – Fonte: egeszsegmagazin.com/

causato dalla carenza di ossigeno che si manifesta ad altitudini elevate è pericoloso sia per i polmoni che per il cervello. I sintomi: inappetenza, mal di testa, nausea, vomito, disturbi del sonno... Consideriamo questi sintomi relativamente lievi come un segnale di allarme, prima che, nei casi più gravi, possano portare a danni anche letali. Possono insorgere numerosi disturbi (edema polmonare e cerebrale). I disturbi di lieve entità possono essere risolti con 2-3 giorni di acclimattamento, dopodiché è possibile riprendere il cammino. Nei casi più gravi è necessario iniziare immediatamente la discesa e sottoporsi a cure mediche una volta giunti a valle. Ad alta quota l'evaporazione è più intensa, il che può portare alla secchezza della bocca e della gola durante il sonno. Beviamo un bicchiere d'acqua prima di coricarci e, per aumentare l'umidità esterna, utilizziamo un umidificatore o mettiamo un asciugamano umido sul termosifone...

Calore, shock, raffreddamento

Il ferito non deve mai essere adagiato sulla neve fredda, poiché lo shock che si verifica in questi casi, unito al freddo, può portare a gravi conseguenze. Si prepari un giaciglio utilizzando una tuta da sci, un maglione o, in mancanza di altro, anche dei rami di pino. Come coperta consigliamo una coperta di soccorso realizzata in foglio di alluminio multistrato, appositamente progettata per questo scopo, che sta nella tasca di qualsiasi tuta da sci. In ogni incidente è possibile che si verifichi uno shock, che può essere alleviato posizionando correttamente il ferito, proteggendolo dalla perdita di calore e assicurandolo. Se nonostante ciò si manifestano improvvisamente debolezza, pallore e forte battito cardiaco, è necessario normalizzare la circolazione sanguigna del ferito. In questi casi è utile la posizione orizzontale con le gambe sollevate, usuale in caso di svenimento (non applicabile in caso di ferite alla testa). Negli incidenti sciistici si verificano spesso ferite aperte e sanguinanti, che devono essere medicate il prima possibile. In mancanza di bende, prepariamo una fasciatura con fazzoletti di carta puliti e fermiamo l'emorragia comprimendo le arterie!

5. Incidenti in ambiente acquatico

A. BAGNO IN TORRENTI E FIUMI

B. BAGNO IN LAGHI E BACINI IDRICI

Sebbene secondo la legislazione vigente in Romania sia vietato fare il bagno in fiumi, laghi e altri bacini idrici non destinati a tale scopo, e ciò è regolamentato anche dalle amministrazioni locali, durante le ondate di caldo è comunque frequente vedere persone che si tuffano in luoghi teoricamente vietati, e non sono rare le tragedie causate dalla mancanza di prudenza.

Per evitare tali tragedie, le autorità e gli esperti ricordano che è consentito fare il bagno solo nei luoghi autorizzati, evitando assolutamente laghi e tratti di fiume con rive ripide o ricoperte di vegetazione, fondali fangosi o correnti forti. È pericoloso tuffarsi da ponti o cantieri, fare il bagno in stato di ebbrezza o di notte, ed è sconsigliato avventurarsi in acqua in caso di maltempo. Se ci si trova in difficoltà, gli esperti consigliano di non farsi prendere dal panico e di cercare di nuotare verso la riva solo dopo aver raccolto le forze.

Un tempestivo primo soccorso può salvare la vita. L'annegamento non richiede acque profonde: bambini, soggetti con mobilità ridotta o in stato di ebbrezza corrono gravi pericoli anche in acque basse, qualora naso e bocca vengano sommersi. Si sviluppa tramite due meccanismi. Nella casistica "classica", l'acqua penetra nelle vie respiratorie per l'incapacità di riemergere. Tali incidenti sono spesso riconducibili a limitate abilità natatorie, eccessiva sopravvalutazione delle proprie capacità, improvviso esaurimento fisico e insicurezza in ambiente acquatico.

Altre volte, chi sa nuotare bene si trova ad affrontare difficoltà impreviste (ad esempio, una corrente troppo forte in quel tratto del fiume). In questi casi, la vittima finisce sott'acqua e va presto nel panico. Per un po' riesce a trattenere volontariamente il respiro, impedendo all'acqua di entrare nelle vie respiratorie, ma la mancanza di ossigeno, oltre un certo punto, provoca un respiro riflesso e i polmoni si riempiono d'acqua, il che è aggravato dal conseguente respiro affannoso e dal respiro affannoso.

Inoltre, la persona che sta annegando ingerisce acqua e può anche vomitare. Se i soccorsi non arrivano in tempo, la mancanza di ossigeno aumenta ulteriormente, danneggiando le cellule nervose; in caso di soccorso tardivo, possono verificarsi danni cerebrali permanenti o addirittura la morte.

Anche un improvviso abbassamento della temperatura può causare soffocamento.

Un'ulteriore fonte di pericolo è costituita dagli effetti nocivi e dagli eventi patologici che insorgono durante il bagno o l'immersione, i quali possono provocare la perdita di coscienza e il conseguente annegamento.

Tuffarsi in acqua fredda con il corpo surriscaldato è particolarmente pericoloso: l'improvviso effetto del freddo può causare un arresto respiratorio riflesso. L'attivazione del riflesso del subacqueo, in caso di improvviso effetto del freddo sul viso e sul collo

può causare aritmie cardiache potenzialmente letali o arresto circolatorio. Il cosiddetto riflesso di Kratschmer provoca uno stato di spasmo della laringe e l'arresto respiratorio. Il rilevamento tardivo di una fonte di pericolo può mettere in pericolo il bagnante innescando una reazione di panico.

Non è consigliabile entrare in acqua a stomaco pieno: nelle persone predisposte, lo stato fisiologico post-digestivo, unito all'effetto dell'acqua fredda, comporta un forte sforzo per il cuore, che può causare aritmie cardiache e, di conseguenza, il rischio di annegamento.

La temperatura corporea di una persona che sta annegando diminuisce quasi sempre in modo significativo, il che rappresenta un ulteriore pericolo. (Tuttavia, in caso di grave carenza di ossigeno, l'abbassamento della temperatura può diventare un fattore che favorisce la sopravvivenza: a basse temperature, infatti, diminuisce il fabbisogno di ossigeno delle cellule e quindi dell'organismo, il che attenua le conseguenze dannose della carenza di ossigeno.)

Regole di soccorso

Se si individua una persona che sta annegando, avvisare immediatamente il personale competente (bagnino, medico di turno, paramedici)! In qualità di soccorritori non professionisti, abbiamo sempre il dovere di migliorare la situazione della persona in difficoltà, ma solo entro certi limiti.



Soccorso a una persona incosciente in difficoltà

Il salvataggio in acqua deve essere tentato da persone che sappiano nuotare bene e abbiano una buona sicurezza in acqua solo se dispongono di una formazione adeguata e di sufficiente esperienza. Il salvataggio di una persona che sta annegando è un compito molto difficile: a causa del panico, la vittima non ragiona, si aggrappa, scalcia, dà calci e cerca istintivamente di salvarsi la vita. Anche se questo comporta il rischio di mettere in pericolo la vita del soccorritore. Teniamolo presente, per evitare che da una persona in difficoltà se ne facciano due!

L'annegamento può avvenire rapidamente e in silenzio e causa ogni anno un numero spaventoso di decessi. Nel seguente articolo elenchiamo le informazioni e i consigli di primo soccorso che tutti dovrebbero leggere prima di recarsi con la famiglia o gli amici al lago, in spiaggia o in un parco acquatico per rilassarsi.

Se qualcuno annega, può passare inosservato anche se ci sono amici o familiari nelle vicinanze. I bambini devono essere sempre sorvegliati quando sono vicino all'acqua, perché possono annegare anche a pochi centimetri dalla riva. Per la sicurezza dei vostri figli, non affidatevi esclusivamente a dispositivi di galleggiamento come braccioli, materassini o salvagenti, ma rimanete sempre con loro!

La maggior parte dei decessi per annegamento è causata da annegamento secondario o da uno spasmo muscolare alla gola che provoca l'ostruzione delle vie respiratorie, e spesso si verifica già dopo il salvataggio, una volta raggiunta la riva.

Assistenza a una persona annegata salvata dall'acqua – primo soccorso

- Non mettetevi in pericolo quando cercate di soccorrere una persona ferita! Se c'è una persona incosciente in acqua, tiratela fuori il più velocemente possibile, ma non entrate in acqua per salvare chi sta annegando se non sapete nuotare! In questo caso, chiedete aiuto!
- Una volta che la persona ferita è stata portata fuori dall'acqua, bisogna prima fare una valutazione iniziale delle sue condizioni:
- Controlli la respirazione! Avvicini l'orecchio alla bocca e al naso della persona: sente l'aria sul viso? Controlli se il torace della persona si muove!
- Se la persona non respira, controlla il polso! Conta i battiti per 10 secondi.
- Illustrazione: persona incosciente
- Se non c'è polso, inizi la rianimazione!
- Se constati che la persona ferita non reagisce e non respira, chiedi a un aiutante di chiamare l'ambulanza al 112 per ricevere assistenza medica d'urgenza mentre inizi la rianimazione; un'altra persona (se ce n'è una nelle vicinanze) avvisi i soccorsi in acqua!
- Giri la persona ferita sulla schiena, inclini la testa all'indietro e sollevi il mento per liberare le vie respiratorie. Se non respira, inizi la rianimazione! Utilizzi un defibrillatore non appena disponibile!
- Se è da solo e ha chiamato l'ambulanza (112), utilizzi l'altoparlante del telefono per poter iniziare la rianimazione mentre parla con il centralinista.
- È fondamentale prevenire l'ipotermia (raffreddamento), un'operazione facilmente eseguibile anche dai non esperti: occorre rimuovere gli indumenti bagnati ed evitare movimenti superflui. In tal modo si impedisce al sangue freddo delle estremità di rifluire verso gli organi vitali, aggravando ulteriormente le condizioni della vittima.
- Se fa caldo e la persona non è rimasta a lungo in acqua, potresti notare che la vittima di annegamento inizia rapidamente a riprendere conoscenza. Se ciò accade, mettila al più presto in posizione di sicurezza per aiutarla a espellere l'acqua e a vomitare! Controlla costantemente se

respira se il paziente ha subito lesioni e se le vie respiratorie sono ancora libere. Se fa freddo, non riprenderà conoscenza finché il corpo non si sarà sufficientemente riscaldato.

Dopo il salvataggio, nel paziente che sta annegando si possono osservare i seguenti sintomi:

- panico, paura, agitazione o perdita di coscienza;
- respirazione affannosa e irregolare, apnea (interruzione della respirazione);
- cianosi (colorazione bluastra della pelle, delle mucose e delle unghie dovuta all'aumento del contenuto di anidride carbonica nel sangue);
- segni di edema polmonare;
- convulsioni, infine arresto circolatorio e ipotermia (raffreddamento).
- Negli adulti, il pericolo di morte è causato principalmente dall'ipossia acuta (basso livello di ossigeno nel sangue) e non dall'ingresso di liquidi nelle vie respiratorie (aspirazione). Di norma, nemmeno una quantità significativa di acqua supera il limite che può essere assorbito senza difficoltà dagli alveoli polmonari.

Le vittime di annegamento di solito ingoiano grandi quantità d'acqua e quindi molto probabilmente vomiteranno. Potrebbe essere necessario girarle di tanto in tanto su un fianco per evitare che il vomito entri nei polmoni.

In caso di incidente in acqua che coinvolga adulti, la circolazione si arresta solitamente prima dell'ipotermia. In pochi minuti o ore può svilupparsi un grave edema polmonare, causando un'insufficienza respiratoria secondaria. Allo stesso tempo, il raffreddamento aumenta la tolleranza all'ipossia, ovvero l'organismo è in grado di adattarsi fino a un certo punto alla carenza di ossigeno.

È importante sottolineare che anche altre patologie gravi (ad esempio un infarto cardiaco o una crisi epilettica) possono causare incidenti in acqua e, di conseguenza, il rischio di annegamento. In questi casi, potrebbe essere necessario prestare soccorso anche per queste crisi.

Chiunque si sia trovato in una situazione di quasi annegamento deve sottoporsi a visita medica. I sopravvissuti non sono ancora fuori pericolo, poiché senza cure adeguate, in pochi minuti o ore, può svilupparsi un grave edema polmonare, portando al cosiddetto "annegamento secondario".

6. I pericoli del ghiaccio

Le distese ghiacciate delle acque libere attraggono sia i bambini che gli adulti, ma nascondono anche dei pericoli. Le cadute nel ghiaccio hanno spesso esiti fatali a causa del comportamento irresponsabile delle persone e della scarsa conoscenza delle caratteristiche del ghiaccio.

Gli sbalzi di temperatura improvvisi e il clima mite prolungato possono alterare notevolmente le proprietà della copertura di ghiaccio, rendendola pericolosa e imprevedibile.

In caso di acque stagnanti ghiacciate

- il ghiaccio vicino alla riva è solitamente più sottile, a volte cavo, e quindi si rompe più facilmente.
- Nei punti di restringimento, le correnti possono indebolire il ghiaccio (lo stesso vale per le acque stagnanti alla foce degli affluenti).
- Le sorgenti calde sono particolarmente pericolose perché non sempre creano zone prive di ghiaccio, ma assottigliano lo strato di ghiaccio, il che non è visibile.
- Sotto un manto nevoso denso, il ghiaccio è più sottile rispetto alle zone prive di neve.

Nel caso di corsi d'acqua ghiacciati

- il ghiaccio particolarmente sottile e le zone non coperte di ghiaccio si trovano nella "linea di corrente".
- Anche sul lato esterno delle anse dei fiumi bisogna mettere in conto uno strato di ghiaccio sottile.
- Anche nei tratti a corrente rapida o ricchi di massi il ghiaccio è notevolmente più sottile.

In entrambi i casi, un consiglio importante:

- durante lo scioglimento, la capacità di carico della copertura di ghiaccio diminuisce notevolmente anche se lo spessore rimane invariato.
- Quando si cammina sul ghiaccio, si deve procedere con calma e con passo regolare; se si cammina in modo affrettato, aumenta il rischio che il ghiaccio ceda.
- Se si è in più persone, mantenere la distanza di sicurezza anche durante le pause.
- Quando ci si muove sul ghiaccio, controllare costantemente con un bastone o un bastoncino da sci lo spessore e la solidità del ghiaccio davanti a sé.

Comportamento da seguire in caso di cedimento del ghiaccio

La rottura del ghiaccio è solitamente preceduta da scricchiolii e crepitii, nonché dall'abbassamento della superficie del ghiaccio. In questo caso è ancora possibile evitare la rottura.

Cosa fare:

- sdraiarsi immediatamente a pancia in giù sul ghiaccio (ampia superficie di appoggio), possibilmente con il viso rivolto verso la riva.
- Con movimenti lenti e tranquilli (mantenendo sempre la superficie di appoggio più ampia possibile), strisciare verso la riva.

Se il ghiaccio cede senza i segnali sopra descritti o se reagiamo troppo tardi e cede sotto di noi, ecco cosa fare:

- Allarghiamo immediatamente le braccia e lasciamoci cadere in avanti.
- Con ogni mezzo impediamo di scivolare sotto la superficie del ghiaccio o di immergerci nell'acqua.

Se dovessimo comunque finire sotto la superficie del ghiaccio:

- teniamo gli occhi aperti e guardiamo verso l'alto;
- se il ghiaccio è coperto di neve, è possibile individuare il punto di rottura del ghiaccio nelle vicinanze grazie al raggio di luce che filtra e raggiungerlo,
- Se il ghiaccio non è coperto di neve, a causa dell'uguale indice di rifrazione dell'acqua e del ghiaccio, è molto difficile individuare il punto in cui il ghiaccio si rompe; nel caso di un corso d'acqua, a causa della corrente, non è possibile raggiungere quel punto nemmeno se lo conosciamo, e in questi casi le possibilità di sopravvivenza sono davvero minime.
- Proviamo a riportare il busto sopra la superficie del ghiaccio (possibilmente con il viso rivolto verso la riva)!
- Eseguiamo movimenti di nuoto a spinta con le gambe, aiutando il lavoro delle gambe con le braccia e lo spostamento del peso!
- Se non si riesce a raggiungere la superficie del ghiaccio in questo modo, proviamo a posare un piede sulla superficie del ghiaccio sul lato opposto al punto in cui si è verificata la rottura, per poi spingere il corpo lateralmente sulla superficie del ghiaccio facendo leva con le mani e i piedi!



Il Servizio Specializzato di Soccorso Acqueo Ungherese tiene una dimostrazione

- A seconda della forma e delle dimensioni della fessura nel ghiaccio, questo metodo può essere applicato anche da sdraiati.
- Se il ghiaccio continua a rompersi, apriamoci un varco verso la riva, finché non raggiungiamo la riva o una superficie di ghiaccio resistente!
- La temperatura dell'acqua sotto la superficie ghiacciata è di 0-4 gradi Celsius, il che significa che già dopo 20-30 secondi può verificarsi uno shock da freddo (disturbi circolatori e persino arresto cardiaco).

Se altre persone si trovano in difficoltà, possiamo prestare soccorso nel modo seguente:

- Non avviciniamoci alla persona caduta nel ghiaccio tenendoci in piedi, ma scivolando a pancia in giù (altrimenti potremmo metterci in pericolo, perché il ghiaccio potrebbe rompersi sotto di noi)!
- Non avviciniamoci troppo al punto in cui il ghiaccio si è rotto (il ghiaccio è fragile)!
- Superiamo l'ultimo tratto con l'aiuto di strumenti (un ramo lungo, un bastone, una corda, una cintura, magari legandone insieme più di una, o con pezzi di abbigliamento)! Attenzione: non tiriamo fuori la persona sfortunata afferrandola per la manica, perché potrebbe strapparsi facilmente in corrispondenza delle cuciture!
- Se sul posto sono presenti più soccorritori: formiamo una catena in modo che ciascuno, disteso a pancia in giù, afferri la gamba della persona che lo precede. In questo modo, durante l'operazione di salvataggio, gli altri sostengono efficacemente la persona in prima linea.
- Con gli strumenti di soccorso a disposizione, tiriamo la persona in difficoltà sul ghiaccio, poi dal punto di rottura verso la riva!
- Se la vittima è già finita sotto il ghiaccio, il tentativo di salvataggio può essere effettuato solo da professionisti preparati, pertanto è necessario avvisare al più presto i vigili del fuoco al numero di emergenza 105.

**PERICOLI IN SITUAZIONI
AMBIENTALI COMPLESSE
SITUAZIONI**

I. PERICOLI IN SITUAZIONI AMBIENTALI COMPLESSE

Situazioni ambientali complesse, quali catastrofi naturali, grandi eventi di massa, richiedono una risposta rapida ed efficace al fine di ridurre al minimo i rischi e garantire la sicurezza della popolazione. Questo manuale non serve solo alla comprensione teorica dei pericoli e delle strategie di gestione delle emergenze, ma anche a sviluppare una mentalità improntata alla preparazione e alla consapevolezza, indispensabile in ogni situazione critica. Alla base di questo approccio c'è l'idea che la preparazione non riguardi solo l'acquisizione di conoscenze, ma anche la capacità di adattarsi a circostanze imprevedibili e di mantenere la calma anche sotto pressione. Un approccio lungimirante, che comprenda la valutazione dei rischi e l'adozione di misure preventive, è fondamentale per gestire con successo qualsiasi situazione di emergenza.

1. I TIPI DI PERICOLO

In contesti ambientali complessi, la gestione dei pericoli richiede una classificazione accurata dei principali pericoli, al fine di poter attuare le misure di prevenzione e gestione più appropriate. Secondo la filosofia alla base di tale classificazione, la conoscenza dei tipi di rischi e pericoli è il primo passo per elaborare risposte efficaci. L'identificazione precoce dei pericoli consente di sviluppare strategie di protezione più mirate e tempestive.

Suggerimenti didattici: in questa sezione gli insegnanti possono incoraggiare gli studenti a riflettere sui pericoli che si presentano nelle situazioni quotidiane e chiedere loro di pensare a come reagirebbero a ciascuno dei pericoli elencati. Un'attività utile potrebbe essere quella di chiedere agli studenti di creare un diagramma che colleghi i diversi tipi di pericolo a una possibile risposta o soluzione, per comprendere meglio le relazioni tra i vari rischi e le misure di prevenzione.

1.1. Sicurezza durante gli eventi pubblici

Gli eventi pubblici, quali concerti, sfilate, festival e manifestazioni, presentano situazioni ad alto rischio a causa della presenza di grandi folle, delle infrastrutture temporanee e di vari fattori ambientali. La gestione della sicurezza in occasione di tali eventi deve basarsi su una preparazione anticipata, in cui l'adozione di strategie di sicurezza efficaci è essenziale per prevenire incidenti e garantire la sicurezza di tutti i partecipanti.

La filosofia alla base di tutto ciò è che, per evitare situazioni pericolose, è fondamentale sensibilizzare sulle presenza di tali rischi e pianificare misure di protezione.

Suggerimenti didattici: in questa sezione gli insegnanti possono stimolare gli studenti a riflettere sulle situazioni che potrebbero incontrare in occasione di eventi affollati. Un'attività utile potrebbe essere quella di chiedere agli studenti di individuare, in piccoli gruppi, i principali rischi che possono presentarsi durante gli eventi e le misure preventive da adottare. Si potrebbe anche simulare la gestione di un evento pubblico, tenendo conto delle vie di fuga e del comportamento da seguire in caso di emergenza.



Eventi di massa

1.1.1. Rischi principali

Uno dei rischi più comuni negli eventi pubblici è il sovraffollamento, che può diventare pericoloso se lo spazio è limitato e la circolazione è ostacolata. In caso di sovraffollamento, aumenta notevolmente il rischio di cadute, soffocamento e schiacciamento, specialmente nelle aree chiuse o recintate. È importante evitare di sostare in aree sovraffollate, mantenere la calma e, se necessario, seguire sempre le istruzioni delle autorità. La filosofia da seguire è che la calma e l'autocontrollo possono prevenire situazioni di panico, che di solito non fanno altro che aggravare i pericoli.

Gli incendi rappresentano un ulteriore rischio, soprattutto se si utilizzano impianti elettrici provvisori, fuochi d'artificio o materiali infiammabili.

In questi casi è indispensabile individuare per tempo le uscite di emergenza, evitare di fumare in locali affollati e, in caso di incendio, allontanarsi immediatamente.

Gli eventi pubblici possono essere esposti ad atti di violenza o a minacce terroristiche. È fondamentale prestare attenzione a comportamenti sospetti e segnalarli alle autorità. In caso di pericolo, è consigliabile cercare un rifugio sicuro e seguire le istruzioni del personale di sicurezza. La filosofia è che la lungimiranza e l'attenzione ai segnali di allarme aiutano a prevenire danni gravi.

1.1.2. Vie di fuga e sicurezza personale

Per la nostra sicurezza, è importante individuare le uscite di emergenza non appena arriviamo all'evento. La segnaletica che indica le vie di fuga deve essere ben visibile e facilmente accessibile; occorre inoltre evitare di sostare in zone senza via d'uscita o in prossimità di ostacoli che potrebbero impedire l'evacuazione del luogo. In caso di emergenza è fondamentale mantenere la calma: spintonarsi o farsi prendere dal panico può aumentare il rischio di incidenti. La filosofia è che una buona preparazione e la conoscenza del luogo sono essenziali per ridurre i tempi di reazione nelle situazioni di crisi.



Uscita di emergenza

Suggerimenti didattici: durante una visita a una scuola o ad un altro edificio pubblico, gli insegnanti possono chiedere agli studenti di „mappare” le vie di fuga, per sensibilizzarli sull'importanza di conoscere l'ambiente circostante.

Inoltre, per simulare l'evacuazione di un edificio scolastico, in modo che imparino cosa fare, a quali segnali prestare attenzione e come comportarsi in caso di pericolo.

1.1.3 Formazione e preparazione

La sicurezza degli eventi pubblici non dipende solo dagli organizzatori e dalle autorità, ma anche dalla consapevolezza individuale. La partecipazione a corsi di primo soccorso e l'informarsi sui piani di sicurezza degli eventi possono fare la differenza in situazioni critiche.

Sapere come reagire in caso di emergenza è di fondamentale importanza. Se vi trovate in una situazione di pericolo, cercate innanzitutto di mantenere la calma e valutate l'ambiente circostante per individuare la via di fuga più sicura. Se si trova in una situazione di calca, è importante proteggersi il torace con le braccia, spostarsi lateralmente per sfuggire alla pressione della folla e cercare di evitare di cadere! Se cade, cerchi in ogni caso di rialzarsi il più rapidamente possibile e, se ciò non è possibile, si protegga la testa con le braccia! In caso di incendio, allontanati immediatamente dalla fonte di fumo o fiamme, mantieniti basso per evitare di respirare il fumo tossico e segui le indicazioni delle uscite di emergenza! Se l'incendio blocca l'uscita principale, è opportuno cercare percorsi alternativi e evitare di utilizzare gli ascensori.



Cartello di pericolo

Se si assiste a un incidente o si vede una persona in difficoltà, è importante allertare il servizio di soccorso il prima possibile e fornire informazioni chiare sul luogo e sulla natura dell'emergenza. Se hai una formazione in primo soccorso, puoi intervenire direttamente, ad esempio praticando la rianimazione cardiopolmonare in caso di arresto cardiaco o applicando tecniche di primo soccorso in caso di lesioni.

Inoltre, un passo fondamentale per la sicurezza personale è la preparazione prima di partecipare all'evento. È utile informarsi in anticipo sulla struttura del

luogo, individuare le vie di fuga e con le persone che ci accompagnano. Un abbigliamento adeguato, scarpe comode e l'assenza di oggetti ingombranti che ostacolano i movimenti possono aiutarci a muoverci più facilmente in caso di necessità.

1.1.4. Materiali didattici

1. *Preparazione prima dell'evento:* gli insegnanti devono far capire agli studenti che devono presentarsi all'evento pubblico consapevoli delle possibili situazioni di pericolo. Prima di partecipare a qualsiasi evento, è indispensabile che gli studenti sappiano come individuare le vie di fuga, i punti di raccolta e le uscite di emergenza. È opportuno discutere con gli studenti su come reagirebbero in diverse situazioni (sovraffollamento, incendio, atti di violenza), per esercitare la loro capacità di prendere decisioni rapide.

2. *Simulazioni di emergenza:* Organizzate delle esercitazioni in cui gli studenti Gli studenti devono simulare un'evacuazione di emergenza. Durante l'esercitazione, gli studenti devono essere invitati a seguire le vie di fuga e a mantenere la calma, rispettando le istruzioni degli insegnanti o degli organizzatori. Gli insegnanti devono prestare attenzione alla preparazione degli studenti nella risoluzione dei problemi e al loro comportamento.

3. *Attenzione al primo soccorso:* durante la lezione, l'insegnante deve sottolineare l'importanza delle nozioni di base del primo soccorso, come la rianimazione e la cura delle ferite. Può essere utile organizzare laboratori pratici con esperti di primo soccorso, affinché gli studenti siano meglio preparati a intervenire efficacemente in caso di emergenza.

4. *Attività di sensibilizzazione sul comportamento collettivo:* il comportamento di una singola persona può influire sulla sicurezza collettiva. Durante la lezione è utile proporre attività che incoraggino gli studenti a riflettere sul comportamento del gruppo, ad esempio evitando di alimentare il panico e favorendo un'evacuazione ordinata senza corse o spintoni. Simulare situazioni in cui alcuni studenti reagiscono in modo impulsivo (spintonando o bloccando la via di fuga), mentre altri rimangono calmi, è un ottimo modo per insegnare la gestione della folla.

Situazione	Problema	Atteggiamenti da adottare	Soluzioni da adottare	Risultato da perseguire
Presentazione affollata	Sovraffollamento, schiacciamento, rischio di schiacciamento	Mantieni la calma, evita il panico	Eviti i luoghi affollati, segua le istruzioni delle autorità, individui in anticipo le uscite di emergenza	Prevenite gli incidenti, garantite la sicurezza
Possibile incendio	Pericolo di incendio, fumo tossico	Mantenga la calma, segua le istruzioni	Individuate le uscite di emergenza, evitate di fumare, in caso di incendio allontanatevi dall'area pericolosa	Evacuazione sicura, protezione antincendio
Atti di violenza o terrorismo	Minacce di violenza o attacchi terroristici	Siate vigili, segnalate comportamenti sospetti	Cercate un rifugio sicuro, seguite le istruzioni delle autorità, state lontani dalle zone potenzialmente a rischio	Sicurezza personale, riduzione dei rischi
Panico generale	Panico e disorientamento in situazioni di emergenza	Mantieni la calma, segui le procedure standard	Seguire le vie di fuga, evitare spintoni o lanci irrazionali, aiutare gli altri se possibile	Evacuazione ordinata, riduzione degli incidenti
Mancanza di consapevolezza in materia di sicurezza	Mancanza di conoscenza delle procedure di evacuazione	Siate preparati, conoscete il piano di sicurezza	Partecipa a corsi di primo soccorso, impara le vie di fuga e i piani di sicurezza	Aumentate la consapevolezza e la preparazione

1.2. Sicurezza in caso di catastrofi naturali

Le catastrofi naturali sono eventi imprevedibili che possono avere un impatto devastante sulle persone, sulle infrastrutture e sull'ambiente. Tra i più comuni figurano terremoti, inondazioni, incendi boschivi e frane. Per ridurre al minimo i rischi e garantire la sicurezza della popolazione, è fondamentale comprendere come agire prima, durante e dopo le catastrofi.

Suggerimenti didattici: per rendere i concetti più concreti e facilmente comprensibili, è importante utilizzare immagini e situazioni reali che siano vicine alla realtà degli studenti. L'uso di fotografie di eventi naturali, video di simulazione o resoconti di esperienze reali aiuta gli studenti a comprendere meglio le dinamiche e a immaginare cosa potrebbe accadere in una situazione di emergenza. Le immagini di terremoti, inondazioni e incendi boschivi, ad esempio, possono essere utilizzate per stimolare una discussione su come reagire in tali situazioni.

Inoltre, è utile che gli studenti parlino delle loro esperienze personali in situazioni simili, se ne hanno avute, ad esempio in caso di una piccola alluvione o di un guasto causato da un terremoto. Questo confronto permette agli studenti di riflettere su cosa hanno fatto bene e cosa si sarebbe potuto migliorare, aumentando così la consapevolezza e l'efficacia delle risposte alle emergenze.

1.2.1. Terremoti

I terremoti sono tra le catastrofi più pericolose, poiché si verificano senza preavviso e possono causare crolli, incendi e l'interruzione dei servizi essenziali. Prima di un terremoto è indispensabile adottare misure preventive, ad esempio fissare mobili e scaffali alle pareti, individuare le zone sicure all'interno della propria abitazione o del proprio luogo di lavoro e preparare un kit di emergenza contenente acqua, alimenti non deperibili, torce e medicinali.

In caso di terremoto, se si trova all'interno di un edificio, si ripari sotto un tavolo robusto o vicino a muri portanti, evitando finestre, specchi e oggetti sospesi! Se si trova all'aperto, è importante allontanarsi da edifici, alberi, pali della luce e cavi elettrici! Se si trova in auto, si fermi in un luogo sicuro, Evitate ponti e cavalcavia! Dopo il terremoto, controllate assolutamente la vostra sicurezza e quella degli altri, eviti di utilizzare gli ascensori e, prima di entrare in un edificio, si assicuri che non vi siano fughe di gas o danni strutturali! Segua le istruzioni delle autorità e presti attenzione alle eventuali scosse di assestamento!

1.2.2. Inondazioni

Le inondazioni possono essere causate da forti piogge, dallo scioglimento della neve o dal cedimento di dighe e argini. Possono verificarsi all'improvviso, come nel caso delle piene improvvise, oppure come risultato di un graduale accumulo d'acqua.

Prima dell'alluvione è importante informarsi sulle previsioni meteorologiche, conoscere l'ubicazione delle zone sicure e preparare un kit di emergenza. Chi vive nelle zone a rischio deve erigere barriere di protezione contro le inondazioni e conservare gli oggetti di valore ai piani superiori dell'abitazione.

In caso di alluvione, è necessario evitare di camminare o di spostarsi sulle strade allagate, poiché anche pochi centimetri d'acqua possono essere pericolosi. Se l'acqua entra in casa, è consigliabile cercare rifugio ai piani superiori e attendere i soccorsi. È importante non toccare gli apparecchi elettrici con mani o piedi bagnati per evitare scosse elettriche.

Dopo l'alluvione, prestate attenzione ai detriti e all'eventuale contaminazione dell'acqua ed evitate di consumare cibi e bevande che sono venuti a contatto con l'acqua dell'alluvione. Seguite le indicazioni delle autorità prima di tornare alle vostre abitazioni e prestate attenzione al rischio di frane.



Frane

1.2.3. Incendi

Gli incendi boschivi e urbani possono propagarsi rapidamente, mettendo in pericolo persone ed edifici.

Prima che si verifichi un incendio, è utile adottare misure preventive, ad esempio liberare le aree circostanti da materiali infiammabili, evitare di accendere fuochi nelle zone a rischio

e disporre di un piano di evacuazione pronto. Chi vive nelle zone boschive deve creare zone di sicurezza intorno alle proprie abitazioni e mantenere la vegetazione in buono stato.

In caso di incendio è fondamentale agire rapidamente. Se l'incendio è ancora lontano, è necessario evacuare immediatamente l'area seguendo le istruzioni delle autorità. Se ci si trova in un luogo colpito dall'incendio, proteggersi il naso e la bocca con un panno umido e cercare una via di fuga sicura, possibilmente in aree prive di vegetazione e strutture infiammabili. Se si rimane bloccati, chiudere porte e finestre e cercare rifugio in un luogo chiuso.

Dopo l'incendio, controlla che l'area sia sicura prima di rientrarvi! Evita di toccare detriti o strutture danneggiate e fai attenzione agli incendi ancora attivi! Segui le istruzioni delle autorità e aiuta le persone in difficoltà!

1.2.4. Frane e cedimenti del terreno

Le piogge intense, i terremoti o le attività umane, come ad esempio il disboscamento, possono causare frane e colate di fango. Prima che si verifichino frane, è utile riconoscere i segnali di pericolo, come crepe nel terreno, alberi o muri che si inclinano improvvisamente e rumori insoliti provenienti da rocce in movimento. Evita di costruire in aree instabili e adotta misure di drenaggio per ridurre il rischio di cedimenti.

In caso di frana, allontanatevi immediatamente dalla zona di pericolo e recatevi in un'area sicura! Se vi trovate in casa, rifugiatevi ai piani superiori ed evitate le finestre! Se siete in auto, cercate di abbandonare il veicolo e recatevi in un'area più bassa! Dopo una frana, eviti di camminare nelle zone colpite senza aver verificato la stabilità del terreno! Segua le istruzioni delle autorità prima di tornare a casa e presta attenzione a eventuali nuove frane!

1.2.5. Materiale didattico

1. *Stimolare la riflessione attraverso le esperienze personali:* è utile che gli studenti parlino delle proprie esperienze o di quelle dei loro conoscenti, soprattutto se hanno mai vissuto una situazione di emergenza legata a un incendio o a una frana. Discutere insieme su cosa hanno fatto bene e cosa si potrebbe migliorare aiuta gli studenti a comprendere meglio i concetti e a far propria la preparazione alla sicurezza.

2. *Simulazioni pratiche e piani di emergenza:* gli insegnanti possono incoraggiare gli studenti a preparare un piano di evacuazione per casa o per la scuola, che includa le misure da adottare in caso di incendio o frana. Le simulazioni pratiche di evacuazione o di gestione delle emergenze sono strumenti efficaci per preparare gli studenti a comportarsi in modo sicuro in caso di eventi naturali.

Situazione	Problema	Atteggiamenti da adottare	Soluzioni da adottare	Risultato da perseguire
Terremoti	Crolli, incendi, interruzioni dei servizi essenziali	Mantieni la calma, cerca un rifugio sicuro	– Fissare mobili e scaffali, preparare un kit di emergenza! - In caso di terremoto, riparatevi sotto un tavolo o vicino a muri portanti!	Sicurezza immediata, riduzione dei danni strutturali
Inondazioni	Inondazioni, rischio di contaminazione e danni strutturali	Mantenga la calma, eviti le zone allagate	– Eviti di camminare o guidare su strade allagate! – Cercate rifugio ai piani superiori e attendete i soccorsi!	Sicurezza personale, prevenzione dell'inquinamento
Incendi	Rapida propagazione del fuoco, pericolo per persone ed edifici	Agisca immediatamente, segua le indicazioni delle autorità	– Evacuare immediatamente, proteggere il naso e la bocca con un panno umido. – Creare zone di sicurezza, evitare l'accumulo di materiali infiammabili!	Evacuazione sicura, protezione antincendio, minimizzazione dei danni

1.3. i sanitarie in situazioni di emergenza

Le emergenze sanitarie possono verificarsi in diversi contesti, ad esempio in caso di catastrofi naturali, pandemie o eventi che comportano un afflusso massiccio di persone. Una gestione efficace delle risorse e delle strutture sanitarie è fondamentale per ridurre al minimo i danni e garantire la sicurezza della popolazione.

Situazione	Problema	Atteggiamenti da adottare	Soluzioni da adottare	Risultato da perseguire
Frane e colate di fango	Cedimenti del terreno, pericolo di danni alle persone e alle strutture	Prestare attenzione ai segnali di avvertimento	– Riconoscere i segni di frane, ad esempio crepe nel terreno, e recarsi in zone sicure. – Se ci si trova a casa, cercate rifugio ai piani superiori.	Sicurezza delle persone, prevenzione di gravi danni strutturali



È pericoloso camminare per strada – Fonte: euronews.com

Note per l'insegnante: In caso di emergenze sanitarie, la chiave per una risposta efficace è l'organizzazione preventiva e la preparazione della comunità. La gestione delle emergenze sanitarie non dipende solo dagli esperti, ma richiede la consapevolezza e l'impegno di tutti: autorità, operatori sanitari e cittadini. Tutti devono essere pronti ad adottare misure immediate e ragionevoli, collaborando con le autorità e seguendo le linee guida stabilite.



Punto di primo soccorso – Fonte: ifusag.obuda.hu

1.3.1. Punti di primo soccorso

In caso di emergenza sanitaria, i punti di primo soccorso rappresentano il primo punto di riferimento per l'assistenza medica. È fondamentale che siano situati in posizioni strategiche per garantirne la rapida accessibilità. Devono essere dotati di attrezzature di primo soccorso, medicinali di base e personale qualificato in grado di gestire le emergenze. Inoltre, la segnaletica deve essere chiara e ben visibile, in modo da facilitare l'accesso anche a chi non conosce la zona.

Per coloro che si trovano in una situazione di emergenza medica si trovano in una zona colpita da

un'emergenza medica per la propria sicurezza, è importante sapere dove si trova il punto di soccorso più vicino e come raggiungerlo in sicurezza. In alcuni casi, l'uso di app mobili e sistemi di allarme può fornire aggiornamenti in tempo reale sulla disponibilità di assistenza medica.

1.3.2. Gestione dei flussi e dei turni dei servizi sanitari

In caso di emergenze sanitarie, l'organizzazione del flusso dei pazienti è un aspetto fondamentale. Gli ospedali e le strutture di pronto soccorso devono essere in grado di gestire un numero elevato di persone senza che si verifichino situazioni di sovraffollamento. La triage, ovvero la valutazione delle condizioni e della gravità dei pazienti, aiuta a stabilire le priorità e a garantire che i casi più critici ricevano assistenza immediata.

Anche l'organizzazione del personale sanitario è un fattore determinante per evitare il sovraccarico di lavoro di medici e infermieri. È essenziale definire turni di lavoro sostenibili, garantire un adeguato supporto psicologico e fornire dispositivi di protezione individuale per ridurre il rischio di contagio in caso di epidemie.

1.3.3. Approvvigionamento e distribuzione dei beni di prima necessità

In caso di emergenza sanitaria, l'accesso ai beni di prima necessità, quali acqua potabile, generi alimentari e medicinali, potrebbe essere limitato. In caso di necessità fondamentale, è necessario effettuare esami diagnostici creazione di centri di distribuzione efficienti e l'organizzazione della logistica necessaria per l'approvvigionamento continuo di questi prodotti.

Le autorità devono collaborare con le organizzazioni umanitarie e le aziende private per garantire una distribuzione equa dei beni di prima necessità, evitando sprechi e speculazioni. La popolazione deve essere informata sui punti di distribuzione e su come accedere ai beni di prima necessità, al fine di evitare disordini e situazioni di panico.

1.3.4. Gestione dei farmaci e dei test diagnostici

Un altro elemento fondamentale nella gestione delle emergenze sanitarie è la disponibilità dei farmaci e la capacità di eseguire test diagnostici in modo rapido ed efficiente. In caso di epidemie, è di fondamentale importanza garantire un sistema di test su larga scala per identificare e isolare rapidamente le persone infette.

Le farmacie e gli ospedali devono disporre di scorte adeguate di farmaci essenziali, garantendo che anche i pazienti più vulnerabili abbiano accesso alle cure necessarie. È inoltre importante che il pubblico riceva informazioni chiare sul corretto uso dei farmaci e sulla necessità di sottoporsi a esami diagnostici quando necessario.

1.3.5. Comunicazione e informazione del pubblico

Una comunicazione chiara e tempestiva è di fondamentale importanza nella gestione delle emergenze sanitarie. Le autorità sanitarie devono aggiornare regolarmente la situazione, utilizzare diversi canali di comunicazione, come la radio, la televisione e i social media, e contrastare la diffusione di informazioni false che alimentano il panico.



L'importanza delle pratiche igieniche – Fonte: fertozesekrol.hu

Altrettanto importante è l'educazione della popolazione sulle pratiche igieniche, sui protocolli di sicurezza e sul comportamento da tenere in caso di emergenza sanitaria. Le scuole, le imprese e le comunità locali devono essere coinvolte in programmi di sensibilizzazione affinché tutti sappiano come proteggere se stessi e gli altri.

1.3.6. *Materiale didattico*

1. *Utilizzo di esempi reali e casi di studio:* ricorso a esempi concreti tratti da emergenze sanitarie del passato (pandemie, catastrofi naturali) per illustrare come le strutture sanitarie siano state gestite in modo efficace. Gli insegnanti possono utilizzare video, articoli o testimonianze per illustrare le sfide reali che devono affrontare gli operatori sanitari.

2. *Sensibilizzazione e comunicazione:* Insegnare agli studenti a comunicare in modo chiaro ed efficace durante un'emergenza sanitaria, distinguendo le informazioni corrette da quelle false. Si possono proporre esercizi di analisi critica dei messaggi sanitari provenienti da diverse fonti (social media, notizie, comunicati ufficiali).

Situazione	Problema	Atteggiamenti da adottare	Soluzioni da adottare	Risultato da perseguire
Punti di primo soccorso	Accesso limitato, organizzazione inadeguata, sovraffollamento	Mantenere la calma, seguire le istruzioni delle autorità	– Posizionare i punti di primo soccorso in luoghi facilmente accessibili! – Assicuratevi che vi siano e ben visibili! – Utilizzo di app per aggiornamenti in tempo reale.	Accesso più agevole, riduzione dei tempi di attesa per l'assistenza
Gestione dei turni nei servizi sanitari	Sovraffollamento, difficoltà nella gestione dei pazienti	Mantenere l'ordine, applicare la classificazione	Attuazione della classificazione dei pazienti in base alle priorità. - Organizzazione degli orari di lavoro per i collaboratori.	Fornire assistenza tempestiva, evitare il sovraffollamento

D

Situazione	Problema	Atteggiamenti da mantenere	Soluzioni da adottare	Risultato da perseguire
Acquisto e distribuzione di beni di prima necessità	Approvvigionamento insufficiente, problemi di distribuzione	Coordinare, mantenere l'ordine	Creazione di centri di distribuzione efficienti. – Collaborazione con le organizzazioni umanitarie. – È necessario garantire una distribuzione equa e tempestiva.	Accesso ai beni di prima necessità per l'intera popolazione, riduzione del panico
Gestione dei farmaci e dei test diagnostici	Carenza di farmaci, ritardi negli esami diagnostici	Siate proattivi, garantite l'accesso ai farmaci	– Adeguata fornitura di farmaci essenziali. – Esecuzione di test diagnostici rapidi per contenere le epidemie.	Trattamenti rapidi ed efficaci, contenimento della diffusione delle malattie
Comunicazione e sensibilizzazione	Disinformazione, diffusione del panico tra la popolazione	Fornisca informazioni chiare e tempestive	– Utilizzi diversi canali di comunicazione, compresi i social media, la radio e la TV. – Lotta alle fake news.	Chiarezza delle informazioni, riduzione del panico e confusione

2. GESTIONE DELLE EMERGENZE: IL RUOLO DELLA PIANIFICAZIONE E DELLA LOGISTICA

Per una gestione efficace delle emergenze sono necessarie una strategia ben definita, basata su una pianificazione accurata, e l'adozione di metodi consolidati. In Italia, il metodo Augustus costituisce il punto di riferimento della protezione civile,

che garantisce un modello organizzativo flessibile per la gestione delle situazioni di crisi. Questo metodo si basa sulla ripartizione delle funzioni di supporto, facilitando la collaborazione tra le agenzie e garantendo una risposta tempestiva ed efficace. Un aspetto fondamentale della gestione delle emergenze è la logistica, che garantisce il coordinamento e l'efficace distribuzione delle risorse. Per garantire l'efficacia delle operazioni di soccorso è indispensabile identificare le aree sicure, mantenere aperte le vie di comunicazione e organizzare i trasporti.

2.1. Logistica nelle situazioni di emergenza

2.1.1. Identificazione delle aree di emergenza

In caso di catastrofe o di emergenza su larga scala, è indispensabile preparare e individuare le aree strategiche che consentano una gestione efficiente degli aiuti e della popolazione colpita. Queste aree possono essere classificate in tre categorie principali:

- **Aree di attesa:** spazi designati per la popolazione in caso di evacuazione temporanea. Devono essere accessibili e dotati di servizi essenziali, quali acqua potabile, illuminazione e alloggi temporanei.

- **Aree di accoglienza:** le aree destinate all'assistenza a medio e lungo termine devono essere attrezzate con letti, punti di distribuzione di generi alimentari e servizi igienici. Devono essere allestite rapidamente, nel rispetto dei criteri di sicurezza e accessibilità.

- **Punti di raccolta degli aiuti:** aree in cui vengono raccolti e smistati i mezzi di soccorso, quali attrezzature mediche, generi alimentari e squadre di emergenza. È fondamentale che si trovino in luoghi facilmente accessibili e sicuri.

- **Suggerimenti didattici:** Gli studenti possono essere suddivisi in gruppi per studiare le possibili aree di emergenza presenti nel loro comune, valutandole in base alla capacità di accoglienza e alla posizione strategica, tenendo conto della facilità di accesso e della disponibilità di servizi, nonché dell'approvvigionamento idrico ed elettrico. Al termine del lavoro di gruppo, discutere i risultati ottenuti e le eventuali differenze tra i gruppi.

2.1.2. Vie di comunicazione e mobilità

Garantire la disponibilità dei canali di comunicazione è un altro aspetto essenziale della logistica. Le strade e le infrastrutture devono essere mantenute in condizioni operative per consentire il passaggio dei mezzi di soccorso e il trasporto delle risorse necessarie.

- **Controllo delle condizioni delle strade:** in caso di calamità, le strade possono essere messe a rischio da frane, inondazioni o crolli strutturali.

Per, è indispensabile effettuare una rapida valutazione e individuare percorsi alternativi.

- **Dare la precedenza ai mezzi di soccorso:** è necessario creare corsie preferenziali per ambulanze, vigili del fuoco e unità di soccorso, affinché possano circolare senza ostacoli.

- **Coordinamento del traffico:** in situazioni di evacuazione su larga scala è necessario regolare il traffico veicolare per evitare ingorghi e facilitare l'accessibilità alle aree in emergenza.

- **Suggerimenti didattici:** quali strade del vostro comune sono particolarmente a rischio in caso di catastrofe? Quali percorsi devono seguire i servizi di soccorso? Provate a rispondere alle domande in gruppi, discutendo le soluzioni trovate.



Corsia preferenziale per le ambulanze – Fonte: kecskemet365.hu

2.1.3. Organizzazione del traffico

Il rapido spostamento di persone, attrezzature e rifornimenti nelle situazioni di emergenza è uno dei pilastri della gestione logistica. Le caratteristiche di un sistema di trasporto ben organizzato sono:

- **È necessario garantire mezzi specificamente destinati all'evacuazione:** autobus, treni e traghetti devono essere pronti a trasportare le persone dalle zone pericolose a quelle sicure.

- **È necessario garantire il trasporto dei beni di prima necessità:** medicinali, generi alimentari e acqua devono essere distribuiti immediatamente, evitando ritardi nella catena di approvvigionamento.

- **Gestione del dispiegamento del personale di soccorso:** le squadre di emergenza devono poter raggiungere rapidamente le zone colpite per fornire assistenza immediata.

2.1.4. Garanzia dei servizi essenziali

La continuità dei servizi essenziali è un altro aspetto critico della logistica. In particolare:

- **Approvvigionamento energetico e idrico:** l'interruzione delle reti di distribuzione può aggravare le situazioni di emergenza. È necessario garantire la disponibilità di generatori di emergenza e sistemi di stoccaggio dell'acqua.
- **Assistenza medica:** gli ospedali da campo, le unità mobili di primo soccorso e le attrezzature mediche devono essere rapidamente disponibili.
- **Assistenza alla popolazione:** per aiutare le persone colpite dall'emergenza è indispensabile organizzare punti informativi e fornire sostegno psicologico.



L'ospedale da campo visto dall'interno Fonte: szekelyfold.ma

2.1.5. Il metodo Augustus e la pianificazione logistica

L'efficacia della logistica nelle situazioni di emergenza dipende in larga misura dalla pianificazione preventiva. Il metodo Augustus propone un approccio che integra tutti gli aspetti della gestione delle emergenze, favorendo la sinergia (cooperazione efficace) tra i diversi livelli istituzionali e le organizzazioni umanitarie. Questo metodo, attraverso l'assegnazione di funzioni specifiche e la definizione di procedure standardizzate, consente una gestione più efficace e rapida delle emergenze. Un elemento chiave per garantire una risposta strutturata e coordinata è l'adozione di piani logistici dettagliati, basati su scenari realistici e aggiornati regolarmente. Solo con un'adeguata preparazione è possibile ridurre il caos e ottimizzare l'utilizzo delle risorse disponibili, salvaguardando la vita e il benessere della popolazione colpita. La logistica non è quindi solo un elemento tecnico della gestione delle emergenze, ma uno dei pilastri fondamentali dell'intera strategia di risposta. Investire nella pianificazione e nell'organizzazione preventive consente una gestione più efficace delle crisi,

ridurre al minimo i danni e accelerare il ritorno alla normalità. Consigli didattici: facendo riferimento a una situazione di emergenza recente, analizzi se è stato applicato il metodo Augustus, quali vantaggi ha comportato e in quali casi non ha funzionato, nonché quali vantaggi avrebbe comportato per la gestione dell'emergenza se fosse stato applicato.

2.1.6. Materiale didattico

Situazione	Problema	Atteggiamenti da mantenere	Soluzioni accettabili	Risultato da perseguire
Aree di attesa	Sovraffollamento, carenza di risorse	Mantenere l'ordine, garantire un accesso rapido	Creare aree facilmente accessibili, dotate di acqua, rifugi temporanei e illuminazione.	Sicurezza della popolazione, prevenzione del panico
Aree di accoglienza	Condizioni di vita inadeguate per soggiorni di lunga durata	Garantire alloggi sicuri e dignitosi	Allestimento rapido di letti, punti di distribuzione di cibo e acqua e servizi igienici.	Assistenza a lungo termine, comfort e sicurezza
Aree di raccolta di emergenza	Difficoltà nell'organizzazione dell'arrivo delle risorse	Coordinamento tra le squadre di soccorso	Posizionare le risorse in aree facilmente accessibili, garantendo una rapida distribuzione degli aiuti.	Distribuzione efficiente degli aiuti, soccorso rapido
Trasporti e mobilità	Canali di comunicazione e blocco del traffico	Gestisci il traffico, ottimizza i percorsi	Crea corsie preferenziali per i mezzi di soccorso, indica percorsi alternativi e monitora le condizioni stradali.	Mobilità rapida, accesso alle aree

Situazione	Problema	Atteggiamenti da mantenere	Soluzioni da adottare	Risultato da perseguire
Garanzia dei servizi essenziali	Interruzione dei servizi essenziali	Garantire la continuità dei servizi, evitare disagi	Utilizzare generatori di emergenza, allestire ospedali da campo e unità mobili di pronto intervento.	Garantire la continuità dei servizi, evitare disagi

2.2. Sistemi di comunicazione in situazioni di emergenza

Una comunicazione efficace è un elemento fondamentale nella gestione delle emergenze, che consente il coordinamento delle operazioni di soccorso, l'informazione della popolazione e il flusso continuo di informazioni tra le agenzie e gli attori coinvolti. Il metodo Augustus sottolinea l'importanza della comunicazione come funzione di supporto strategico, garantendo che i messaggi arrivino in modo tempestivo, chiaro e affidabile.

2.2.1. Allerta della popolazione

Un'informazione tempestiva può fare la differenza tra rischio e sicurezza. I sistemi di allarme devono essere progettati in modo da raggiungere il maggior numero possibile di persone nel minor tempo possibile. I principali mezzi di allarme sono i seguenti:

- **Sirene e segnali acustici:** servono ad allertare rapidamente la popolazione in caso di pericolo immediato, ad esempio in caso di terremoto, incendio o incidenti industriali.
- **SMS e segnalazioni di emergenza su cellulare:** sistemi che inviano automaticamente una notifica sui telefoni cellulari delle persone che vivono in una determinata area geografica.
- **Radio e televisione:** canali fondamentali per la trasmissione di comunicati ufficiali, istruzioni di evacuazione e informazioni aggiornate.
- **Applicazioni per le emergenze e i social media:** le nuove tecnologie consentono la diffusione delle informazioni attraverso piattaforme digitali, garantendo una copertura più ampia e interattiva. Preparare la popolazione attraverso esercitazioni e campagne informative è fondamentale per garantire una risposta efficace alle emergenze.
- **Note per gli insegnanti:** Gli insegnanti possono chiedere agli studenti di discutere i vantaggi e i limiti dei vari metodi di allerta, come le sirene, gli SMS e i social media, e chiedere loro come questi potrebbero essere utilizzati in una situazione di emergenza nella loro zona.

2.2.2 Comunicazione e coordinamento metodologici

In caso di emergenza, la comunicazione non significa solo informare la popolazione, ma anche coordinare i vari servizi di soccorso e gli attori coinvolti. Il metodo Augustus fornisce un sistema strutturato per la gestione delle informazioni e per garantire che le singole funzioni di supporto ricevano aggiornamenti continui. Alcuni principi fondamentali sono i seguenti:

- **Centralizzazione delle informazioni:** le informazioni devono essere raccolte, verificate e diffuse da un'unica fonte ufficiale, al fine di evitare malintesi o la diffusione di informazioni errate.
- **Canali di comunicazione dedicati:** per evitare il sovraccarico dell'infrastruttura di telecomunicazione, è indispensabile l'uso di frequenze radio riservate al trasferimento di dati per i backup, i software di gestione delle emergenze e le reti sicure.
- **Aggiornamento continuo:** è necessario monitorare costantemente la situazione e aggiornare regolarmente le informazioni per garantire decisioni tempestive ed efficaci.
- **Formazione degli operatori:** il personale coinvolto nella gestione delle emergenze deve essere formato all'uso dei sistemi di comunicazione e alla gestione delle informazioni in situazioni critiche.

2.2.3. Definizione dei ruoli e delle responsabilità

Un altro aspetto essenziale della comunicazione di emergenza è la chiara definizione dei ruoli e delle responsabilità tra i diversi attori. Il metodo Augustus garantisce una precisa ripartizione dei compiti, assicurando che le singole funzioni di supporto operino in modo coordinato e senza sovrapposizioni. Questo approccio consente di:

- **Evitare la diffusione di informazioni contraddittorie:** garantendo che ogni comunicazione ufficiale provenga da una fonte accreditata.
- **Accelerare il processo decisionale:** consentendo agli attori di possono agire senza inutili attese e incertezze.
- **Miglioramento dell'efficacia degli interventi:** attraverso il coordinamento delle risposte tra la protezione civile, le forze dell'ordine, i servizi sanitari e le altre agenzie coinvolte.

2.2.4. Materiale didattico

1. Esercitazioni pratiche di coordinamento: gli insegnanti possono organizzare giochi di ruolo in cui gli studenti devono interpretare diversi ruoli (ad esempio, soccorritori, forze dell'ordine, personale sanitario) durante una simulazione di emergenza, per mettere alla prova le loro capacità di coordinamento e comunicazione.

2. *Discussione e analisi di casi reali:* chiedete agli studenti di analizzare casi reali in cui la comunicazione durante un'emergenza ha avuto esito positivo o negativo. Questo li aiuterà a comprendere l'importanza di sistemi di comunicazione ben strutturati e a evitare errori comuni.

Situazione	Problema	Atteggiamenti da adottare	Soluzioni da adottare	Risultato da perseguire
Allarmi alla popolazione	Ritardi nell'informazione, panico	Agisci tempestivamente e garantisca un'ampia copertura	Utilizzi sirene, SMS, radio e social media per raggiungere il maggior numero di persone possibili.	Prevenzione del panico, diffusione rapida delle informazioni
Comunicazione tra le organizzazioni di soccorso	Confusione, informazioni contraddittorie	Centralizzazione delle informazioni, coordinamento tra le entità	Utilizzi un'unica fonte ufficiale per la comunicazione. Utilizzi canali sicuri e dedicati per il trasferimento dei dati.	Coordinamento efficace, risposta rapida e precisa
Ruoli e responsabilità	Compiti sovrapposti, ritardi nelle decisioni	Agisca rapidamente, rispetti i ruoli assegnati	Chiarire i ruoli, evitare la diffusione di informazioni errate, accelerazione del processo decisionale.	Maggiore efficienza, riduzione dei conflitti interni

3. CONCLUSIONI E CONSIGLI FINALI PER L'INSEGNANTE

L'insegnamento della gestione delle emergenze richiede un approccio che vada oltre la semplice trasmissione di conoscenze teoriche. Le lezioni pratiche con il coinvolgimento attivo degli studenti sono indispensabili affinché gli studenti non imparino solo cosa fare in caso di emergenza, ma anche come farlo in modo efficace e sotto pressione

devono fare. L'apprendimento acquista davvero senso quando gli studenti si mettono alla prova in situazioni che riproducono quelle della vita reale, in cui devono prendere decisioni rapide, collaborare con i compagni e mettere in pratica ciò che hanno imparato. Le simulazioni pratiche sono uno degli strumenti più efficaci per insegnare le competenze necessarie in caso di emergenza. La creazione di scenari di crisi in cui gli studenti interpretano ruoli diversi (soccorritori, persone da evacuare, personale sanitario, ecc.) permette loro di sperimentare direttamente le dinamiche di un'emergenza. In questo modo possono applicare le tecniche e le soluzioni apprese in classe, così la teoria diventa parte integrante dell'esperienza. Inoltre, simulazioni di questo tipo stimolano il pensiero critico, la capacità di risolvere i problemi e, soprattutto, la gestione dello stress, che è un aspetto fondamentale quando si devono affrontare situazioni critiche.

Parallelamente, l'analisi di casi reali offre agli studenti l'opportunità di per riflettere su come sono state gestite le emergenze nel mondo reale. Le catastrofi naturali, le pandemie e gli incidenti sono esempi concreti che consentono agli studenti di capire quali misure fossero corrette e in quali casi si sarebbe potuto fare di più. La discussione collettiva degli errori e dei successi delle risposte agli eventi passati permette agli studenti di imparare dai fatti e di comprendere la complessità delle decisioni prese in situazioni di emergenza. Non bisogna dimenticare che la partecipazione attiva degli studenti è un aspetto fondamentale affinché una lezione sia davvero efficace. Ogni attività didattica deve incoraggiare la partecipazione, il dialogo e la collaborazione. In una situazione di emergenza il lavoro di squadra è indispensabile e, attraverso le discussioni e il brainstorming in classe, gli studenti imparano ad ascoltare le opinioni degli altri, a valutare le diverse soluzioni e a prendere decisioni insieme. Questo processo non solo arricchisce il loro apprendimento, ma rafforza anche la loro capacità di collaborare in situazioni di stress, il che conta davvero molto in caso di emergenza. Infine, è importante che l'insegnante sia in grado di adattare le attività alle diverse esigenze della classe. Ogni studente ha esperienze e competenze diverse, e una buona lezione sulle emergenze deve essere abbastanza flessibile da consentire a tutti di partecipare attivamente e di sentirsi coinvolti. L'insegnante che sa come creare un equilibrio tra teoria, pratica e discussione stimolante è in grado di trasformare un argomento complesso come la gestione delle emergenze in un'esperienza di apprendimento che lascia un'impressione duratura negli studenti.

PRIMO SOCCORSO

I. PRIMO SOCCORSO

Il primo soccorso è un intervento di assistenza primaria che chiunque può prestare nel caso in cui si noti una persona vittima di un incidente o che si sia improvvisamente sentita male. L'obiettivo non è quello di sostituire le cure mediche, ma di fornire un primo soccorso rapido, efficace e sicuro fino all'arrivo di un'assistenza professionale, prevenendo così il peggioramento delle condizioni del ferito. In caso di lesioni gravi, ogni secondo è prezioso e il primo soccorso può salvare la vita. Proprio per questo, la conoscenza delle procedure di base che chiunque può eseguire è una competenza utile e importante per tutti. Le basi del primo soccorso sono facili da apprendere; l'importante è creare un ambiente sicuro, valutare rapidamente le condizioni del ferito, fornire l'assistenza adeguata e allertare al più presto i soccorsi. Lo scopo dei capitoli seguenti è quello di guidare in modo comprensibile e con un approccio pratico attraverso le fasi più importanti del primo soccorso nelle situazioni di pericolo illustrate nei capitoli precedenti, utilizzando gli strumenti presenti nelle cassette di pronto soccorso domestiche e nelle automobili, contribuendo così a far sì che più persone abbiano il coraggio e la capacità di aiutare chi si trova in difficoltà.

1. COSA FARE IN CASO DI INCIDENTE, MALORSA O

- 1. Sicurezza!** La prima e più importante regola del primo soccorso è la sicurezza: la sicurezza tua, della persona o delle persone ferite e dell'ambiente circostante ha sempre la priorità. Non iniziare mai a prestare soccorso mettendo a rischio la tua vita o la tua incolumità fisica! Devi assicurarti che il luogo in cui ti trovi sia sicuro per te. Un secondo ferito non è d'aiuto, anzi, peggiora ulteriormente la situazione.
- 2. Valutazione rapida delle condizioni.** Una volta messa in sicurezza l'area, il passo successivo consiste nel valutare in modo rapido e sistematico le condizioni dei feriti. Queste informazioni saranno fondamentali al momento di richiedere i soccorsi, per poter fornire dati precisi all'operatore.
 - Numero di feriti.
 - Se i feriti sono coscienti o meno.
 - Lesioni visibili.
- 3. Chiamata dei soccorsi, numero di emergenza 112.** In tutti i paesi europei sono stati istituiti centri di emergenza unificati, grazie ai quali è possibile chiedere aiuto in modo semplice e veloce. È molto importante mantenere la calma e parlare in modo chiaro, in questo modo si accelera la richiesta di soccorso. Nel mondo moderno quasi tutti possiedono uno smartphone, quindi mettendolo in vivavoce, appoggiandolo a terra o riponendolo nella tasca superiore, si hanno entrambe le mani libere e si può iniziare a esaminare e soccorrere la persona ferita. Durante la richiesta di aiuto,

ci sono alcune informazioni che devono essere fornite.

- **Nome e numero di telefono:** è importante fornire un recapito a cui l'operatore possa richiamare in caso di interruzione della connessione.
- **Indirizzo esatto:** è necessario indicare il luogo dell'incidente in cui si richiede l'intervento. Se non si dispone di informazioni precise sul luogo dell'incidente, è necessario descrivere l'ambiente circostante, ad esempio: nel parcheggio del centro commerciale di questa città.
- **Cosa è successo?:** Devi spiegare quale situazione di pericolo si è verificata e di quale tipo di aiuto hai bisogno, ad esempio: incidente stradale, una persona è svenuta per strada, una persona è stata investita da un'autovettura.
- **Quanti feriti ci sono e in che condizioni si trovano?:** In questi casi è necessario riferire ciò che si è constatato durante la rapida valutazione della situazione descritta in precedenza, ad esempio: una persona è caduta dalle scale e sanguina dalla testa; in un'auto ci sono due persone, una è priva di sensi, l'altra è cosciente ma lamenta forti dolori al torace.

Queste informazioni sono fondamentali quando si richiede aiuto. Inoltre, è molto importante **non riagganciare il telefono** finché l'operatore non lo dice.

2. ESAME DI UNA PERSONA PRIVA DI COSCIENZA E PRESTAZIONE DI PR E

I seguenti controlli devono essere effettuati su ogni persona incosciente, sia che si tratti di una persona svenuta per strada o di una vittima di un incidente stradale. L'incoscienza significa che la persona ferita non reagisce agli stimoli esterni (ad es. alla voce, al tatto) e non è in grado di interagire autonomamente con l'ambiente circostante. La procedura di soccorso è la seguente:

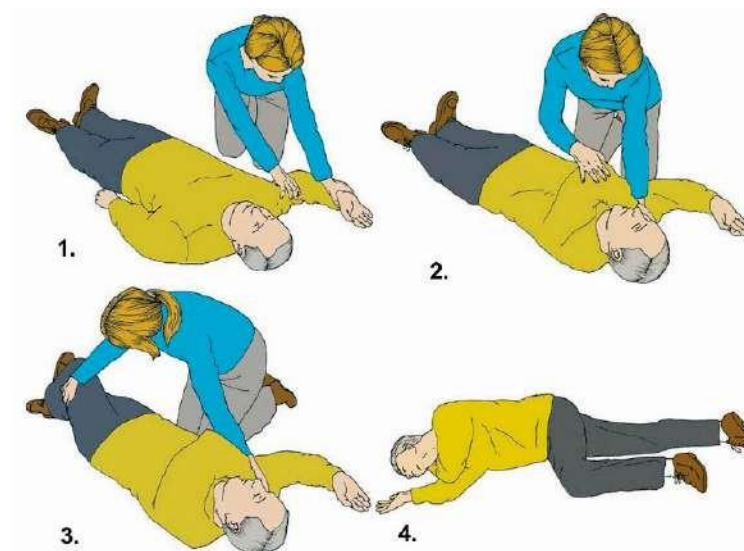
1. **Verifica dello stato di coscienza:** occorre rivolgersi ad alta voce **alla** persona ferita e scuoterle delicatamente entrambe le spalle. Se non reagisce e non riprende conoscenza, va considerata incosciente.
2. **Controllo della respirazione:** prima di iniziare il controllo della respirazione, è necessario inclinare all'indietro la testa del ferito, sollevandogli leggermente il mento, in modo da liberare le vie aeree superiori. Successivamente, l'operatore si china verso la bocca e il naso del ferito, dirigendo lo sguardo verso il torace. In questo modo è possibile rilevare contemporaneamente i tre segni classici della respirazione: la percezione del flusso d'aria sul viso, l'udito del suono respiratorio e il movimento del torace. La durata dell'esame della respirazione è **di 10 secondi**, durante i quali è necessario stabilire se la persona ferita respira. La respirazione è considerata normale se durante il periodo di osservazione si verificano almeno **due respiri**.

Respirazione normale ➡ Posizione laterale stabile!

Non respira o respira solo una volta ➡ Rianimazione!

Posizione laterale di sicurezza: lo scopo è quello di liberare le vie respiratorie della persona incosciente, per evitare che soffochi e per consentire l'espulsione di eventuali vomiti dalla cavità orale. La procedura per la posizione laterale di sicurezza è illustrata nell'immagine sottostante. Al termine della procedura è molto importante **inclinare la testa della persona all'indietro**, in modo da liberare le vie respiratorie.

POSIZIONE LATERALE DI SICUREZZA



Fasi per la posizione laterale di sicurezza

Esistono alcune lesioni che impediscono di posizionare la persona in posizione laterale di sicurezza.

Queste sono: – frattura del femore

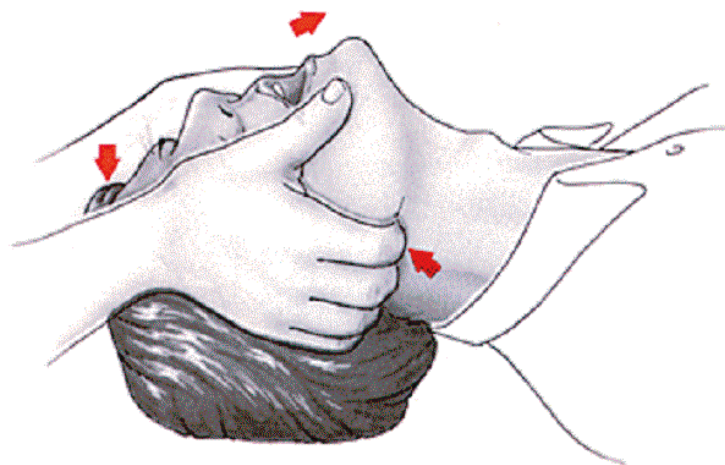
– frattura del bacino

– lesione toracica o addominale aperta

– fratture multiple delle costole

– lesione alla colonna vertebrale

In questi casi è necessario liberare le vie respiratorie in altro modo. La manovra di Esmarch è perfetta a questo scopo. Per eseguirla, occorre inclinare la testa all'indietro afferrando l'angolo della mascella, mentre con i due pollici si tiene aperta la bocca, come illustrato nell'immagine sottostante.



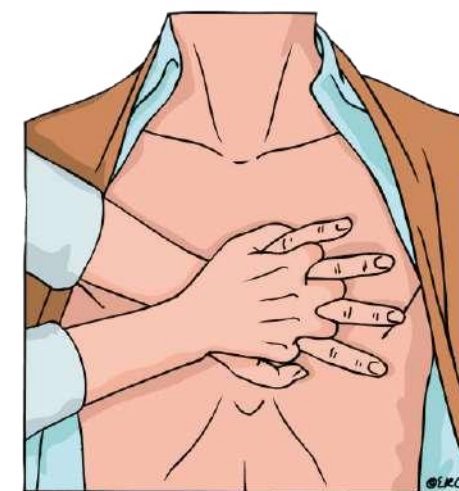
La manovra di Esmarch

La manovra di Esmarch deve essere utilizzata in caso di incidenti stradali in cui la persona ferita è incosciente e intrappolata nel veicolo. Poiché nei feriti incoscienti è fondamentale liberare le vie respiratorie, questa tecnica può essere eseguita perfettamente dopo aver rimosso il poggiatesta.

3. RINVIVIMENTO

Lo scopo della rianimazione è quello di mantenere artificialmente la circolazione nel caso in cui, durante l'esame di una persona ferita e priva di sensi, la respirazione risulti insufficiente, ovvero se si riscontri una frequenza respiratoria pari a 1 o 0. Una rianimazione avviata in modo rapido e professionale aumenta significativamente le possibilità di sopravvivenza, soprattutto se l'intervento ha inizio nei primi minuti successivi all'evento. Durante l'esame di una persona incosciente è necessario osservare solo la respirazione. Non è necessario verificare la circolazione. La respirazione e la circolazione sono correlate, quindi se non c'è respirazione non c'è nemmeno circolazione. La verifica della circolazione è consigliata solo a soccorritori esperti, poiché non è facile da rilevare al tatto, mentre l'osservazione della respirazione è facilmente eseguibile. Quindi, se non si riscontra respirazione, è necessario iniziare le compressioni toraciche il prima possibile, ma prima è importante avvisare il servizio di soccorso della rianimazione, cosa che, se siamo da soli, dobbiamo fare noi prima di iniziare la rianimazione, oppure, se ci sono altre persone presenti, possono farlo loro contemporaneamente all'inizio delle compressioni toraciche. La rianimazione può essere eseguita solo su una superficie rigida, non su un materasso o un letto, poiché questi sono morbidi e le compressioni toraciche non saranno efficaci. Durante l'esecuzione delle compressioni toraciche è necessario tenere presente quanto segue:

- **Frequenza:** 100–120 compressioni toraciche al minuto
- **Profondità:** il torace deve essere compresso a una profondità di 5–6 cm
- **Punto di compressione toracica:** sul terzo inferiore dello sterno, al centro del torace
- Dopo la compressione toracica, è **necessario rilasciare completamente** lo sterno
- Le compressioni devono essere eseguite **con le braccia tese e le mani giunte**



Posizione delle compressioni toraciche e corretta posizione delle mani

Durante la rianimazione non è necessaria la ventilazione, poiché dopo l'arresto cardiaco nel sangue e nei polmoni è presente una quantità sufficiente di ossigeno ancora per alcuni minuti. Ciò significa che le compressioni toraciche sono in grado, da sole, di garantire l'afflusso di sangue ossigenato al cervello e agli organi vitali fino all'arrivo dei soccorsi. Le compressioni toraciche devono essere proseguite fino a quando:

- La persona ferita non ricominci a respirare spontaneamente
- I paramedici in arrivo non subentrino nella rianimazione

La rianimazione è molto faticosa e richiede molta energia e forza, quindi chi presta soccorso si stanca rapidamente. È quindi molto importante, una volta iniziata la rianimazione, chiedere aiuto alle persone presenti. Successivamente, le compressioni toraciche devono essere eseguite a turno ogni 2 minuti. In questo modo le compressioni toraciche saranno molto più efficaci, aumentando le possibilità di sopravvivenza. Durante le compressioni toraciche, in molti casi si rompono le costole, ma non bisogna "preoccuparsene": la vita della persona ferita è più importante di qualche costola rotta. Nel caso in cui le compressioni toraciche abbiano avuto successo, la persona ferita respiri spontaneamente e il personale di soccorso non sia ancora sul posto, è necessario metterla in posizione laterale di sicurezza.

4. LESIONI ALLA TESTA

Un trauma cranico consiste in una lesione di varia entità al cranio e/o al cervello, che può verificarsi a seguito di un colpo contusivo, una caduta, un incidente stradale o altri fattori esterni. Tali lesioni possono essere particolarmente pericolose, poiché il danno cerebrale può diventare rapidamente letale, anche se i sintomi esterni sembrano lievi. Durante la gestione di qualsiasi trauma cranico è fondamentale stabilizzare la testa e la colonna cervicale, poiché l'impatto traumatico può spesso comportare il rischio di lesioni alla colonna cervicale. La immobilizzazione può avvenire tramite stabilizzazione manuale o con strumenti improvvisati, ad esempio coperte o indumenti avvolti intorno alla testa, che limitano efficacemente i movimenti indesiderati della testa e del collo. Tra gli obiettivi primari della gestione delle lesioni alla testa vi sono la liberazione e la protezione delle vie aeree, nonché l'arresto dell'emorragia. È importante sottolineare che, in caso di lesione alla testa, la comparsa dei sintomi può essere ritardata, spesso manifestandosi solo ore dopo l'incidente. Di conseguenza, è obbligatorio avvisare il servizio di emergenza medica per ogni persona con trauma cranico, anche in presenza di sintomi lievi. Il ferito non deve essere lasciato incustodito in nessuna circostanza; è necessario un monitoraggio continuo per rilevare immediatamente un peggioramento delle condizioni.

4.1. Principali lesioni

1. Traumi cranici chiusi: in questo caso non si osservano lesioni esterne visibili, tuttavia a seguito del trauma può svilupparsi **un'emorragia intracranica**. Il cranio si comporta come uno spazio chiuso, quindi l'accumulo di sangue esercita una pressione sul tessuto cerebrale, fenomeno che chiamiamo pressione intracranica. Una conseguenza frequente delle lesioni craniche è la **commozione cerebrale**, che può verificarsi in quasi tutti i casi di trauma cranico. Tra le lesioni chiuse rientra anche la **frattura della base cranica**, i cui sintomi caratteristici sono il sangue o un liquido simile all'acqua (liquido cerebrospinale) che fuoriesce dall'orecchio o dal naso, nonché l'ematoma intorno agli occhi, il cosiddetto ematoma a occhiali. È importante sottolineare che, qualora a seguito della lesione fuoriesca sangue o liquido cerebrospinale dalle narici o dalle orecchie, non se ne deve ostruire il percorso (ad es. con una fasciatura o un tampone), poiché ciò può portare a un ulteriore aumento della pressione intracranica e aggravare le condizioni del ferito.

➤ **Commozione cerebrale:**

- La lesione cranica chiusa più comune nella vita quotidiana.

➤ **Situazioni tipiche di incidente:**

- Durante l'attività sportiva: in caso di scontro di testa nel calcio, oppure se una palla colpisce qualcuno alla testa ad alta velocità

- Durante gli spostamenti: in caso di caduta in bicicletta o monopattino, se non si indossa il casco
- Durante le escursioni: in caso di caduta da un albero o da una roccia
- In casa: sbattendo la testa contro un armadio o un tavolo

➤ **Come si riconosce:**

- Perdita di coscienza, anche di breve durata
- Confusione, disorientamento, perdita di memoria
- Nausea, vomito
- Mal di testa, vertigini

➤ **Primo soccorso:**

- Sdraiare la persona ferita, possibilmente sulla schiena, sollevandole leggermente la testa!
- Monitorare costantemente le sue condizioni e, se i sintomi peggiorano, chiamare l'ambulanza!

➤ **Emorragia intracranica:**

- Grave trauma cranico chiuso causato da incidenti più gravi e con forte impatto.

➤ **Situazioni tipiche di incidente:**

- Caduta dall'alto: da una scala, da un letto a castello.
- Incidenti stradali: collisione automobilistica, quando la testa urta contro il parabrezza.

➤ **Sintomi riconoscibili:**

- Risveglio lento dopo la perdita di coscienza, stato confusionale.
- Una pupilla più dilatata dell'altra.
- Mal di testa, nausea, sonnolenza.
- Sanguinamento dal naso o dall'orecchio, oppure fuoriuscita di liquido trasparente (liquido cerebrospinale).

➤ **Primo soccorso:**

- Non muovere la testa! Tenetela ferma, immobilizzatela!
- Chiamare immediatamente l'ambulanza!
- Se la persona è incosciente, metterla in posizione laterale di sicurezza, evitando però di muovere inutilmente la testa!

2. Lesioni aperte e visibili: in questo caso la lesione è limitata ai tessuti molli che ricoprono il cranio e alla superficie cutanea. Il cuoio capelluto è dotato di una rete vascolare estremamente ricca, pertanto anche un trauma di lieve entità può causare un sanguinamento significativo. Sebbene l'emorragia possa essere evidente, le peculiarità anatomiche...

Di conseguenza, l'organismo umano non è in grado di perdere sangue esclusivamente attraverso il cuoio capelluto. Nel trattamento di questo tipo di lesioni, l'obiettivo primario è quello di arrestare l'emorragia e prevenire le infezioni. Di conseguenza, è generalmente sufficiente applicare una medicazione sterile che copra la ferita, riduca l'emorragia grazie alla pressione esercitata e protegga dalle contaminazioni ambientali.

4.2. Lesioni al cuoio capelluto

➤ Situazioni tipiche di incidente:

- Caduta di bambini piccoli o anziani su una superficie dura.
- Incidenti sportivi (ad es. colpo con il gomito o con una palla).
- Incidenti in cucina o domestici (ad es. urto contro gli angoli degli armadi).

➤ Possibili sintomi:

- Sanguinamento forte e evidente.
- Gonfiore nella zona della lesione.

➤ Primo soccorso:

- Premere sulla ferita con una garza o un panno pulito e sterile!
- Raffredda il gonfiore con un impacco freddo!
- Se l'emorragia non si ferma entro 10 minuti, consultare un medico!

1. Lesioni del cranio facciale: le lesioni del cranio facciale sono traumi che interessano la parte anteriore del cranio e possono comprendere lesioni alle ossa del naso, dello zigomo, della mascella superiore e inferiore, nonché alle parti ossee e molli dell'orbita oculare. Spesso, a seguito di una lesione, si verificano gonfiore ed emorragia, che possono causare difficoltà respiratorie. Anche in questo caso, l'emorragia abbondante può spaventare, ma è facilmente controllabile. Una medicazione sterile o un leggero bendaggio compressivo sono perfetti per il trattamento della lesione. Se la persona ferita è cosciente, è consigliabile sollevare leggermente la testa (mettendo una coperta o una borsa sotto la testa), in modo da ridurre la difficoltà respiratoria e facilitare il deflusso del sangue.

➤ Situazioni di incidente frequenti:

- Incidenti stradali – ad es. in caso di collisione senza cintura di sicurezza o airbag, la testa sbatte contro il finestrino o il cruscotto.
- Incidenti sportivi – ad es. colpo o caduta negli sport da combattimento o nei giochi con la palla.
- Cadute – ad esempio, cadute dalle scale o da altezze elevate, con impatto della testa contro un ostacolo.

- Durante un'escursione – ad es. inciampare, cadere su una roccia, urtare contro un ramo.

➤ Segni di contusione:

- Forte e evidente gonfiore al viso.
- Sanguinamento dal naso, dalla cavità orale o da una ferita aperta.
- Difficoltà respiratorie (ad es. a causa di una frattura del setto nasale o di una lesione alla cavità orale).
- Dolore o difficoltà nel muovere la mascella.
- Deformità del viso, lineamenti "storti".

➤ Misure di primo soccorso:

- **Non muovere inutilmente la testa o il collo!** In caso di sospetta frattura, mantieni la testa e il collo stabili (ad es. tenendoli con entrambe le mani dai lati, finché non arrivano i soccorsi)!
- **Fermare l'emorragia:** in caso di ferita aperta, esercitare una leggera pressione con una garza sterile o un panno pulito, facendo attenzione a non ostruire completamente le vie respiratorie!
- **Mettilo in posizione semi-seduta:** se la persona ferita è cosciente e riesce a stare seduta, appoggia una borsa o una coperta dietro la sua schiena! Questo aiuta la respirazione e il deflusso del sangue.
- **Se ha difficoltà respiratorie:** ruotala leggermente la testa di lato, in modo che il sangue non finisca nelle vie respiratorie!
- **È vietato:** tamponare il naso o la bocca, forzare la mascella, somministrare antidolorifici!
- **Chiama l'ambulanza!** In caso di sospetta lesione al cranio è necessario ricorrere alle cure mediche, poiché potrebbero esserci emorragie interne, fratture o danni ai nervi.

5. FRATTURE

Lo scheletro è l'ossatura interna del corpo umano, che ne determina la forma, garantisce la postura e funge da punto di attacco per i muscoli. Il movimento si genera attraverso il collegamento tra muscoli e ossa. Alcune ossa svolgono inoltre una funzione protettiva, proteggendo i nostri organi vitali. Il cranio protegge il cervello, la colonna vertebrale il midollo spinale, che è il percorso centrale del sistema nervoso, mentre le costole e lo sterno proteggono il cuore e i polmoni. Da quanto sopra esposto si evince che le ossa svolgono un ruolo importante nel movimento e nella protezione, oltre a svolgere numerose altre funzioni, quali ad esempio la formazione del sangue e l'immagazzinamento di minerali. La frattura (fractura) è una lesione che si verifica a seguito di un'azione di forza esterna superiore alla resistenza dell'osso e comporta l'interruzione della continuità ossea. La gravità delle fratture può variare a seconda del meccanismo della lesione, del tipo di osso fratturato e delle lesioni associate. Un primo soccorso adeguato è fondamentale per prevenire danni permanenti e favorire la guarigione successiva.

1. Frattura vertebrale: la prima e più importante cosa da tenere presente è che esistono incidenti in cui la persona ferita deve essere considerata come potenziale vittima di una lesione spinale. È il caso, ad esempio, di persone intrappolate a seguito di un incidente stradale, investite da un veicolo, o cadute da un'altezza elevata o in un pozzo. La colonna vertebrale è costituita da vertebre, al centro delle quali si trova il midollo spinale. La lesione alla colonna vertebrale è un punto critico, poiché una lesione al midollo spinale può causare danni permanenti al sistema nervoso che influenzano significativamente la qualità della vita. Per un soccorritore non esperto, palpare le vertebre per individuare eventuali lesioni non è un compito semplice, pertanto è necessario dedurre dal meccanismo della lesione che sussiste il rischio di una lesione spinale e, in questo caso, è VIETATO muovere la persona ferita! Qualsiasi movimento o spostamento errato può aggravare ulteriormente la lesione e aumentare l'entità del danno permanente. In questi casi, l'unica cosa da fare è sostenere il corpo della persona ferita con coperte o qualsiasi altro strumento simile e, in caso di incidente stradale, non spostare la persona ferita.

➤ **Frequenza:**

- Caduta dall'alto o in profondità
- Incidente stradale, in particolare con feriti intrappolati
- Investimento di pedoni

➤ **Sintomi:**

- Dolore lungo la colonna vertebrale
- Intorpidimento degli arti
- Paralisi
- Disturbi della minzione/della defecazione

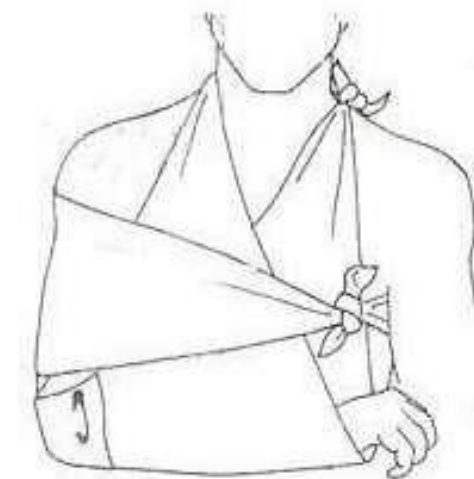
➤ **Primo soccorso:**

- **È VIETATO spostare la persona ferita!**
- È necessario immobilizzare la testa e il collo con una coperta, un indumento o con le mani
- Sostenere il corpo per impedirne lo spostamento
- **Chiamare l'ambulanza e tenere il ferito sotto osservazione**

2. Fratture degli arti superiori: Le fratture degli arti superiori sono tra i tipi di lesioni più frequenti, in particolare in caso di cadute o incidenti stradali. Tra le fratture degli arti superiori rientrano:

- frattura della clavicola
- frattura della scapola
- frattura dell'omero
- frattura delle ossa dell'avambraccio
- frattura del polso
- frattura delle ossa della mano e delle falangi

In caso di frattura di queste parti del corpo, la procedura di primo soccorso è sempre la stessa: occorre immobilizzare la mano e il braccio. L'immobilizzazione può essere effettuata utilizzando il triangolo di emergenza presente nel kit di pronto soccorso dell'auto, una sciarpa o qualsiasi altro strumento improvvisato che sia adatto allo scopo. In caso di frattura dell'avambraccio e della mano, il braccio deve essere immobilizzato contro il corpo piegandolo ad un angolo di 90°, come mostrato nell'immagine. In caso di frattura del braccio o della clavicola, il braccio deve essere immobilizzato saldamente contro il corpo, sostenendo il gomito. In caso di deformità, non si deve "rimettere a posto" la parte fratturata!



Il corretto fissaggio in caso di frattura della mano

➤ **Casi frequenti:**

- Caduta in casa (ad es. sulle scale, in bagno)
- Incidente pedonale
- Escursione, caduta in bicicletta

➤ **Sintomi:**

- Dolore, gonfiore, ematoma
- Limitazione dei movimenti, deformità
- La persona ferita non riesce a usare il braccio/la mano

➤ **Primo soccorso:**

- Il braccio deve essere immobilizzato al corpo con un triangolo di 布, una sciarpa o altro strumento idoneo
- **In caso di frattura dell'avambraccio, della mano e del polso:** gomito piegato, mano rivolta verso l'alto
- **In caso di frattura della clavicola e del braccio:** braccio premuto contro il corpo, gomito sostenuto
- **È vietato rimettere a posto l'arto fratturato!**

3. Fratture delle costole e dello sterno: in caso di lesioni di questo tipo, il sostegno respiratorio rappresenta il compito principale per un soccorritore non professionista. In linea generale, si può affermare che la posizione semi-seduta offre il massimo comfort al ferito. Allo stesso tempo, è importante notare che il paziente assume tipicamente in modo istintivo la posizione in cui respira più facilmente. Se il ferito è incosciente ma la respirazione spontanea è mantenuta, deve essere posto in posizione laterale di sicurezza. In questi casi è opportuno adagiare il ferito sul lato delle costole fratturate, poiché da un lato ciò può ridurre il dolore e, dall'altro, facendo sì che la metà toracica sana si trovi in posizione superiore, la respirazione risulta facilitata. In caso di lesione toracica, mettere il ferito a riposo e assicurargli la posizione più comoda costituisce un primo soccorso sufficiente.

➤ **Frequenza:**

- Incidenti sportivi
- Incidenti stradali (ad es. pressione della cintura di sicurezza)
- Cadute dall'alto

➤ **Sintomi:**

- Dolore durante l'inspirazione
- Respirazione superficiale, eventuale deformità toracica
- Sensazione o rumore di scricchiolio

➤ **Primo soccorso:**

- Mettere la persona ferita a riposo, **in posizione semi-seduta**
- Se è incosciente, posizione laterale di sicurezza → adagiare **sul lato della frattura**
- Controllare la respirazione, chiamare l'ambulanza

4. Frattura del bacino: la frattura del bacino è considerata una lesione grave e potenzialmente letale, poiché comporta il rischio di una grave perdita di sangue a causa della frattura stessa e di lesioni agli organi presenti in quella zona (vie urinarie, intestino, vasi sanguigni). È importante sottolineare che una lesione pelvica può comportare un'emorragia nascosta anche di 2-3 litri senza che vi siano segni esterni di sanguinamento. La frattura pelvica presenta segni visibili, tuttavia esistono alcuni meccanismi di incidente in cui il ferito deve essere considerato come potenziale vittima di una lesione pelvica, come nel caso di persone intrappolate a seguito di un incidente stradale, in caso di esplosione di gas, o in caso di caduta da un'altezza elevata o in profondità.

➤ **Frequenza:**

- Investimento, incidente stradale
- Caduta dall'alto, ad esempio da scale o balconi

➤ **Sintomi:**

- Dolore al bacino e all'anca
- Immobilità
- Ematoma, sanguinamento dall'uretra
- Accorciamento degli arti inferiori (quando gli arti sono distesi, una gamba è più corta dell'altra)
- Deformità
- Ematoma nella zona dell'anca

➤ **Primo soccorso:**

- Il ferito **deve essere disteso, È VIETATO farlo sedere o spostarlo!**
- Sostenere le ginocchia leggermente piegate
- Non muovere le gambe
- È necessario mettere la persona a riposo e chiamare l'ambulanza

5. Fratture degli arti inferiori: Le fratture degli arti inferiori si verificano spesso in seguito a incidenti. Tra le fratture degli arti inferiori rientrano:

- frattura del femore
- frattura del tibia
- frattura del perone
- frattura della caviglia
- frattura del metatarso e delle ossa metatarsali

Tra queste lesioni, la più pericolosa è la frattura del femore, poiché in caso di rottura possono essere danneggiati i grandi vasi sanguigni che vi passano accanto, causando così un'emorragia grave e massiccia. I segni di un'emorragia interna alla coscia sono il gonfiore e la colorazione bluastra.

➤ **Frequenza:**

- Incidenti pedonali, scivolamenti durante le escursioni
- Incidenti stradali
- Incidenti domestici (ad es. caduta da una scala)

➤ **Sintomi:**

- Forte dolore, deformità, ematoma
- Immobilità o accorciamento dell'arto

➤ **Primo soccorso:**

- Fissare l'arto ferito **nella posizione in cui è stato trovato** (non raddrizzarlo mai!)
- Per immobilizzarlo si può usare un oggetto rigido o l'altra gamba
- **In caso di frattura del femore** è possibile che si verifichi una grave emorragia interna → chiamare immediatamente l'ambulanza!

6. Fratture esposte: vi sono alcune ossa per le quali, in caso di lesione, si verifica spesso una frattura esposta; si tratta in genere delle cosiddette ossa lunghe, ovvero le ossa dell'avambraccio e del braccio, del femore e della tibia. La frattura esposta è una lesione ossea in cui l'estremità fratturata dell'osso perfora i tessuti cutanei ed entra in contatto diretto con l'aria. La frattura esposta è ben visibile ad occhio nudo, poiché l'estremità dell'osso è esposta all'esterno. Può capitare che le estremità ossee appuntite e affilate danneggino anche i vasi sanguigni, causando così un'emorragia significativa. Durante il trattamento è importante immobilizzare la parte del corpo ferita, quindi applicare una medicazione coprente sulla ferita aperta e, se necessario, un bendaggio compressivo. È vietato muovere la parte del corpo o riposizionare l'osso sotto la pelle.

➤ **Frequenza:**

- Incidenti stradali
- Incidenti ad alta energia durante l'attività sportiva o lavorativa
- Caduta dall'alto durante un'escursione

➤ **Sintomi:**

- Estremità ossea visibile
- Forte dolore e deformità

➤ **Primo soccorso:**

- **Coprire la ferita con una medicazione sterile**, se necessario applicare un bendaggio compressivo per arrestare l'emorragia
- Immobilizzare l'arto ferito **nella posizione in cui è stato trovato**
- **Non cercare di rimettere a posto l'estremità ossea!**
- Chiamare immediatamente l'ambulanza!

6. LUSSAZIONE, DISTORSIONE

La lussazione e la distorsione sono lesioni traumatiche che interessano le articolazioni dell'apparato locomotore e comportano uno spostamento parziale o totale delle estremità ossee l'una rispetto all'altra. In entrambi i casi, è necessario immobilizzare l'arto nella posizione in cui si trova. L'applicazione di ghiaccio può alleviare il dolore e il gonfiore. In caso di lussazione è obbligatorio ricorrere alle cure mediche; anche in caso di distorsione è opportuno sottoporsi a una visita medica per diagnosticare eventuali lesioni ai legamenti e per il loro trattamento.

1. Lussazione: in caso di lussazione, le estremità ossee che formano l'articolazione si spostano completamente dalla loro posizione normale e non ritornano in sede dopo il trauma. Ciò comporta una lesione della capsula articolare, dei legamenti e dei tessuti molli circostanti.

➤ **Situazioni tipiche di incidente:**

- **Incidente stradale:** ad es. lussazione della spalla causata dallo scatto della cintura di sicurezza
- **Caduta da una scala o da un'altezza:** possono essere coinvolti spalla, gomito, caviglia
- **Sport intensi o risse:** frequenti lussazioni della spalla o delle dita

➤ **Sintomi:**

- Dolore improvviso e intenso
- Deformità articolare, posizione innaturale
- Incapacità totale di muoversi
- Gonfiore, alterazione del colore

2. Distorsione: La distorsione è uno spostamento temporaneo e parziale dell'articolazione, dopo il quale le estremità ossee tornano nella loro posizione normale. I legamenti possono allungarsi o subire lesioni parziali.

➤ **Situazioni tipiche di incidente:**

- **Escursione:** distorsione alla caviglia a causa di un passo falso su un terreno scivoloso
- **Sport:** cambio di direzione improvviso (ad es. calcio, pallacanestro, sci)
- **Lavori domestici:** scivolata su pavimento bagnato, movimento sbagliato mentre si trasportano oggetti

➤ **Sintomi:**

- Dolore, gonfiore
- Limitazione dei movimenti
- Sensibilità alla pressione
- A volte colorazione bluastra

➤ **Primo soccorso:**

• **Principi generali:**

- **Interrompere immediatamente il movimento**, riposare
- **Applicazione di ghiaccio** (raffreddamento per 20 minuti, non direttamente sulla pelle)
- **Immobilizzazione** (con una stecca casalinga o una fasciatura morbida, se disponibile)
- **Il sollevamento** aiuta a ridurre il gonfiore
- **Antidolorifico**

• **Misure specifiche:**

- **In caso di distorsione, non cercare di rimettere a posto l'articolazione!**
- **È necessario ricorrere immediatamente alle cure mediche**, soprattutto se la parte interessata è deformata, scolorita, intorpidita o se la persona ferita non riesce a muoverla.

7. FERITE

Le ferite possono essere di vario tipo; oltre all'emorragia, anche il rischio di infezione rappresenta un pericolo. Se possibile, è necessario **disinfettare** la ferita e l'area circostante. In caso di emorragia lieve è sufficiente una medicazione coprente; tuttavia, se è necessario applicare una fasciatura compressiva, l'emorragia può essere arrestata in gran parte esercitando una pressione diretta sulla ferita. È molto importante non rimuovere né spostare i corpi estranei presenti nella ferita. La ferita deve essere coperta con una medicazione sterile e il corpo estraneo sporgente deve essere fissato con strumenti disponibili nelle vicinanze.



Disinfettanti

Tipo di ferita	Descrizione / pericolo	Primo soccorso
Ferita da taglio	Bordi netti e regolari	Disinfezione, medicazione
Ferita da puntura	Profondo, affilato (ad es. chiodo, coltello)	Non muovere l'oggetto! Pansamento a coperta, medico!
Ferita da schiacciamento	Trauma da corpo contundente, bordo frastagliato	Disinfezione, bendaggio compressivo
Ferita da morso	Elevato rischio di infezione, rischio di rabbia	Necessaria pulizia accurata, medicazione e assistenza medica
Ferita da arma da fuoco	Possibile foro d'entrata/uscita, lesione interna	Non spostare l'oggetto, medicare, chiamare l'ambulanza!

8. EMORRAGIE

L'emorragia è una condizione causata dalla rottura della continuità dei vasi sanguigni, durante la quale il sangue fuoriesce nella cavità corporea, tra i tessuti o all'esterno del corpo. A seconda della natura della lesione, l'emorragia può essere esterna o interna, mentre la ferita rappresenta la rottura della continuità della superficie corporea, spesso associata a sanguinamento. Lo scopo del primo soccorso è quello di arrestare il sanguinamento il più rapidamente possibile, prevenire l'infezione e impedire l'insorgere dello shock.

1. Sanguinamento capillare:

questo tipo di sanguinamento si verifica in caso di escoriazioni o ferite superficiali. In questi casi il sangue fuoriesce in modo leggero e continuo. È caratteristico che in molti casi il sanguinamento si arresti da solo o possa essere facilmente fermato.
- Situazioni tipiche:

• Caduta in bicicletta, monopattino

• Piccoli incidenti domestici (ad es. escoriazione sull'angolo di un tavolo)

• Scivolata durante un'escursione, graffio causato da un cespuglio
- Riconoscimento:

• Sanguinamento lieve e continuo

• Nella maggior parte dei casi si tratta di escoriazioni o lesioni superficiali
- Primo soccorso:

• Pulizia, disinfezione

• È sufficiente un cerotto o una medicazione coprente
2. Emorragia venosa:

in questo caso il sangue fuoriesce dalla ferita in modo abbondante e costante. Il sangue è di colore rosso scuro. Si tratta di una condizione pericolosa per la vita, poiché in breve tempo può fuoriuscire una grande quantità di sangue dal corpo e il ferito può morire dissanguato. Accade spesso che il ferito entri in stato di shock, anch'esso una condizione pericolosa per la vita, di cui parleremo in seguito.
- Situazioni tipiche:

• Taglio profondo con coltello o vetro in cucina

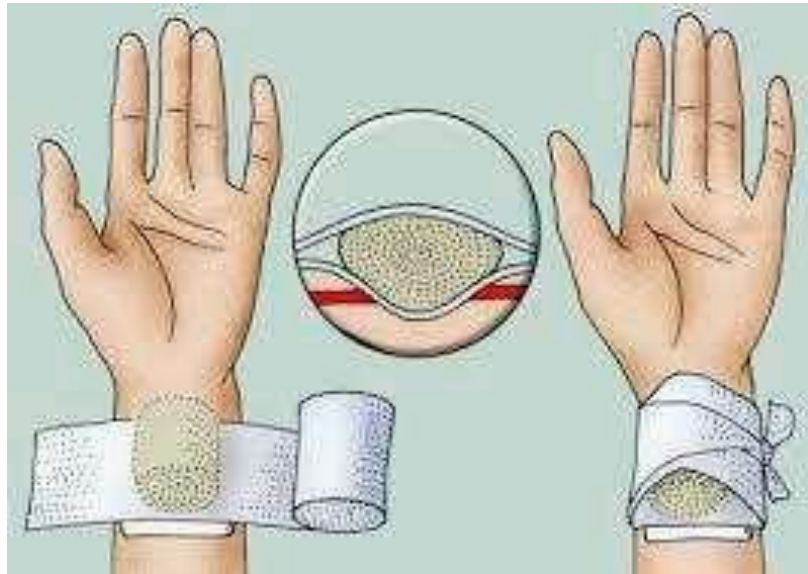
• Incidenti (ad es. auto, bicicletta, infortunio sul lavoro)

➤ **Riconoscimento:**

- Sangue rosso scuro che **scorre in modo costante**
- Può fuoriuscire in grandi quantità

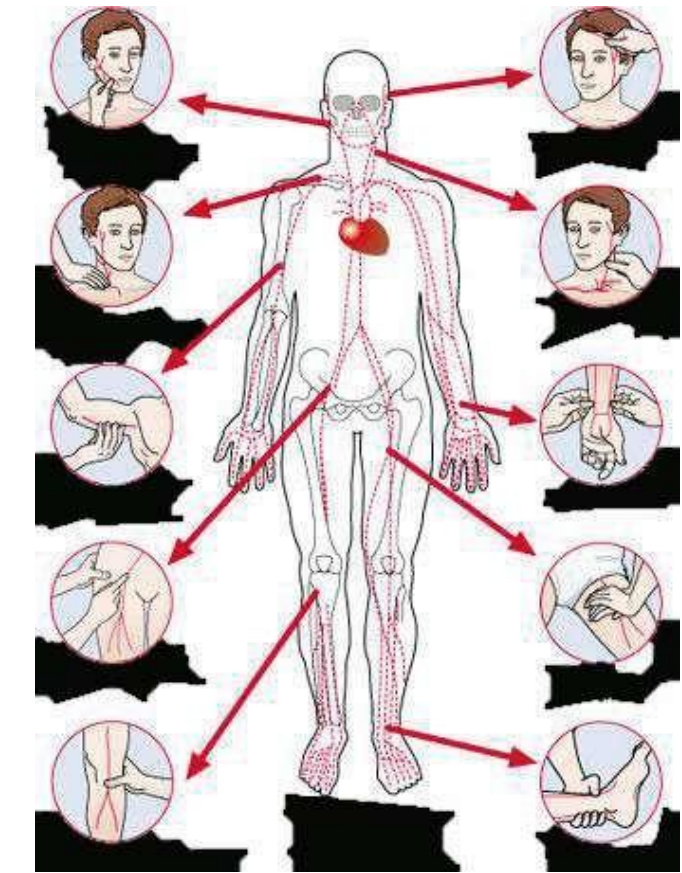
➤ **Primo soccorso:**

- **Pressione diretta sulla ferita**
- Applicare **una fasciatura compressiva** (in caso di sanguinamento: non rimuovere la fasciatura imbevuta, ma aggiungere un nuovo strato sopra quella precedente)
- Sollevare l'arto **al di sopra del livello del cuore**
- Prestare attenzione ai **segni di shock**



Bendaggio compressivo

3. Emorragia arteriosa: anche questa è una lesione potenzialmente letale, poiché il sangue fuoriesce dai vasi a getto rapido. Il sangue è di colore rosso vivo e schizza fuori a ogni contrazione del cuore. Anche in questo caso può verificarsi uno stato di shock. Per prestare soccorso è necessario applicare un laccio emostatico e sollevare l'arto al di sopra del livello del cuore. Esistono i cosiddetti punti di pressione arteriosa, che consentono di arrestare in gran parte l'emorragia premendo il punto di pressione più vicino situato tra la ferita e il cuore prima di applicare il laccio. I punti di pressione sono indicati nell'immagine sottostante.



Punti di pressione arteriosa.

➤ **Situazioni tipiche:**

- Grave ferita da taglio causata da vetro, macchinario o sega
- Incidente con amputazione
- Incidenti gravi, traumi

➤ **Riconoscimento:**

- Sangue rosso vivo che **fuoriesce a getto o a spruzzi**
- Rapida e massiccia perdita di sangue, stato di shock

➤ **Primo soccorso:**

- Fascia pressoria
- Sollevamento dell'arto al di sopra del livello del cuore
- Pressione **sui punti arteriosi** sopra la ferita (ad es. inguine, ascella)
- **Assistenza medica urgente!**

4. Emorragie interne: L'emorragia interna è una lesione in cui il sangue fuoriesce sotto la superficie del corpo, in cavità chiuse o fessure tissutali, quindi i segni di emorragia esterna non sono necessariamente visibili. Le emorragie interne rappresentano spesso una condizione grave e potenzialmente letale, poiché la perdita di grandi quantità di sangue viene rilevata in ritardo

e il ferito può andare in stato di shock. In alcuni casi l'emorragia interna può manifestarsi come conseguenza di una lesione, come ad esempio nelle fratture del femore e dell'osso iliaco già menzionate. Si verifica spesso a seguito di forti urti contusivi, durante i quali gli organi interni iniziano a sanguinare. In caso di lesioni interne all'addome, un sintomo caratteristico è il cosiddetto "addome a tavola di legno". In questo caso l'addome è duro e non è possibile premere su di esso.

➤ **Situazioni tipiche:**

- Incidente stradale
- Caduta dall'alto
- Colpo violento, contusione

➤ **Riconoscimento:**

- Non c'è emorragia esterna, ma:
 - Pelle pallida, sudore freddo
 - Gonfiore, dolore
 - Ematoma, "addome rigido"
- Segni di shock frequenti

➤ **Primo soccorso:**

- **Posizionare il paziente supino, con la testa sollevata** e le ginocchia piegate (in caso di trauma addominale)
- **Non muovere la persona!**
- **Chiamare il 112 – immediatamente**

9. STATO DI SHOCK

Lo shock è una condizione di insufficienza circolatoria potenzialmente letale, in cui i tessuti e gli organi non ricevono ossigeno a sufficienza per il loro normale funzionamento. Se non trattato, lo shock può portare a un'insufficienza multiorganica e alla morte. L'essenza dello shock è che l'organismo non è in grado di mantenere un'adeguata circolazione sanguigna, quindi l'apporto di ossigeno alle cellule diminuisce, causando un lento arresto degli organi interni e, infine, la morte. Come soccorritore, non è possibile arrestare o curare lo stato di shock. Sul posto è possibile solo rallentare il decorso dello shock. In questo caso è necessario applicare la cosiddetta posizione di sicurezza. Durante la posizione di sicurezza, il ferito deve essere disteso sulla schiena e le gambe sollevate, in modo da ripristinare la circolazione.



Posizione di sicurezza

➤ **Situazioni tipiche di incidente:**

- Emorragia grave, dopo una frattura esposta
- Ustione – soprattutto su un'area estesa
- Reazione allergica grave (anafilassi)
- Scossa elettrica, lesioni interne o trauma al midollo spinale
- Shock di origine infettiva (ad es. grave infezione della ferita come complicanza tardiva)

➤ **Segni riconoscibili (segni generali):**

- **Pelle pallida, fredda e umida**
- **Polso rapido e debole**
- **Respirazione rapida e superficiale**
- **Vertigini, confusione, debolezza**
- **Nausea, sensazione di svenimento**
- **Improvviso cambiamento d'umore**
- In fase avanzata: **perdita di coscienza**

➤ **Primo soccorso:**

1. **Sdraiare la persona ferita**, se non ci sono lesioni che potrebbero peggiorare la situazione – **sollevare le gambe di circa 30 cm** per far affluire il sangue agli organi vitali (se non si sospetta una lesione alla colonna vertebrale!)

2. Non **muoverlo** se è rimasto ferito in un incidente e potrebbe esserci una lesione alla colonna vertebrale o al bacino!
3. **Tienila al caldo**, coprila con una coperta per evitare l'ipotermia, ma **non scaldarla troppo!**
4. **Non dargli da mangiare o da bere!**
5. **Parlagli con calma**, cerca di calmarlo e aiutalo a rimanere cosciente!
6. **Chiama l'ambulanza!** (112)

10. USTIONI E LESIONI D'

Un'ustione è un danno tissutale causato dal calore, conseguente a un'esposizione intensa del corpo umano a fonti di calore. La gravità della lesione e il trattamento da seguire dipendono dall'estensione e dalla profondità dell'ustione. La maggior parte delle ustioni si verifica in ambito domestico, soprattutto in seguito a incidenti in cucina, quando acqua bollente, olio o vapore entrano in contatto con la pelle. Tuttavia, le ustioni si verificano anche in caso di incendio, durante i quali la persona subisce lesioni a causa dell'effetto termico diretto del fuoco o si verificano danni alle vie respiratorie a seguito dell'inalazione di fumo bollente. Per quanto riguarda il trattamento delle ustioni, la prima e più importante cosa da fare è mettere la parte del corpo interessata sotto acqua corrente fredda e raffreddarla per circa 15-20 minuti. In questo modo, il freddo calma la pelle e allevia il dolore, oltre a prevenire ulteriori danni ai tessuti. Non si deve applicare ghiaccio o gel ghiacciato sulla ferita, poiché ciò può causare ulteriori danni ai tessuti. La ferita va medicata con una fasciatura leggera, utilizzando una garza sterile non adesiva. Non si devono forare le vesciche che si sono formate, né rimuovere dalla ferita i residui di tessuto bruciato e incollato. La cura professionale della ferita richiede un trattamento ospedaliero. L'effetto del calore e i prodotti di combustione inalati possono causare un grave gonfiore delle mucose, infiammazione delle vie respiratorie ed edema, che possono portare a un'ostruzione acuta delle vie respiratorie. A causa delle ustioni alle vie respiratorie, la persona ferita avverte dolore alla gola, ha la voce rauca, difficoltà di deglutizione, tosse e respiro sibilante. In questi casi, se le condizioni lo consentono, la persona ferita deve essere portata all'aria aperta e la posizione semi-seduta sopra menzionata è la più ottimale.

➤ **Situazioni tipiche in cui si verificano gli incidenti**

→ **In ambito domestico:**

- Versamento di liquidi bollenti (tè, zuppa) – frequente nei bambini piccoli
- Ustioni causate da fornelli, forno, ferro da stiro
- Acqua bollente o vapore
- Guasto elettrico (ad es. corto circuito, surriscaldamento del quadro elettrico)

→ **Trasporti:**

- Incendio di un veicolo, ustioni da contatto causate dallo scarico
- Incendio di batterie o materiali infiammabili

→ **Escursioni/campeggio:**

- Falò, fornello a gas, barbecue, indumenti in fiamme
- Insolazione o forte irraggiamento solare (ad es. durante un'escursione lunga)

→ **Riconoscibilità (in base al grado di gravità):**

- **Ustione di primo grado (lieve):**
 - Pelle arrossata e secca
 - Dolore, sensazione di bruciore
 - Es.: scottatura da acqua bollente, esposizione al sole
- **Ustione di secondo grado (moderata):**
 - Pelle arrossata e con vesciche
 - Superficie umida al tatto
 - Dolore intenso
- **Ustione di terzo grado (grave):**
 - Pelle bianca, grigia o carbonizzata
 - Insensibilità (a causa della distruzione delle terminazioni nervose)
 - Danno tissutale profondo

→ **Primo soccorso di base:**

- **Eliminare immediatamente l'effetto del calore** (ad es. spegnere gli indumenti, spegnere la fonte di fuoco)
- **Raffreddare la zona interessata con acqua corrente fresca (non ghiacciata) per 10-15 minuti**
- **Non utilizzare ghiaccio, grasso, dentifricio o rimedi casalinghi!**
- **Applicare una medicazione sterile e non troppo stretta** (ad es. garza sterile, tessuto pulito)
- **Non bucare le vesciche!**
- **È consentito l'uso di analgesici (ad es. paracetamolo)**
- **È necessario ricorrere alle cure mediche se:**
 - La lesione è estesa (più grande del palmo della mano)
 - La lesione interessa il viso, i genitali, le mani o i piedi
 - La persona colpita è un bambino, un anziano o un malato cronico
 - Si sospetta un'ustione elettrica o chimica

11. GELONI

Il congelamento è un danno ai tessuti del corpo causato dal freddo. Le parti del corpo più comunemente colpite sono le dita delle mani, il naso, le orecchie, il viso e le dita dei piedi, poiché sono meno protette. L'esposizione al freddo può danneggiare le cellule, causare disturbi circolatori e, nei casi più gravi, portare alla necrosi dei tessuti. L'insorgenza del congelamento è causata più spesso dall'esposizione prolungata al freddo o da indumenti bagnati e freddi.

Durante il trattamento del congelamento, l'obiettivo principale è prevenire un'ulteriore perdita di calore e ripristinare la circolazione nella parte del corpo congelata. La persona colpita deve essere portata immediatamente in un luogo caldo e gli indumenti bagnati devono essere sostituiti con indumenti asciutti. L'arto congelato deve essere riscaldato solo gradualmente, evitando l'uso di acqua bollente, fiamme libere o altre fonti di calore, poiché queste possono causare ulteriori danni. Il dolore che si manifesta durante il riscaldamento indica il ritorno della circolazione nei tessuti. Oltre a un adeguato primo soccorso, è indispensabile un'assistenza medica professionale, soprattutto in caso di congelamenti più gravi. Durante il primo soccorso si deve cercare di somministrare liquidi caldi, che aiutano a mantenere la circolazione interna.

➤ Situazioni tipiche di incidente:

- **Domestiche:** permanenza prolungata in un appartamento freddo (ad es. anziani, riscaldamento insufficiente)
- **Trasporti:** attesa prolungata dopo un incidente stradale in condizioni climatiche rigide (ad es. in un'auto finita in un fosso)
- **Escursioni/sport invernali:** durante un'escursione in montagna o mentre si scia, in caso di abbigliamento inadeguato, uso di guanti e scarpe bagnati sulla neve

➤ Riconoscibilità:

- **Segni di leggero congelamento:**
 - pelle arrossata e fredda
 - intorpidimento, formicolio
 - prurito
- **Segni di congelamento più grave:**
 - pelle bianca/grigiastra
 - dolore (o, al contrario, insensibilità)
 - formazione di vesciche
 - annerimento (può essere un segno di necrosi tissutale)

➤ Primo soccorso di base da parte di un non addetto:

- **Portare la persona ferita in un luogo caldo.**
- **Sostituire gli indumenti bagnati con indumenti asciutti.**

- **Riscaldare lentamente e gradualmente** la parte congelata (ad es. con il calore del corpo, con acqua tiepida a circa 37–39 °C)
- **Non usare acqua bollente, radiatori o fiamme libere!**
- **Non strofinare la parte del corpo congelata!**
- **Non bucare le vesciche!**
- **Fornire liquidi caldi da bere!** (non alcolici!)
- **È necessario ricorrere alle cure mediche** in tutti i casi di congelamento di media o grave entità.

12. SCOSSA ELETTRICA

La scossa elettrica è un danno causato dal passaggio di corrente elettrica nel corpo, che può portare a una condizione potenzialmente letale. L'effetto della corrente elettrica dipende dalla tensione, dall'intensità, dal percorso di penetrazione, dalla durata e dalla resistenza del corpo.

➤ Situazioni tipiche di incidente:

- **Ambiente domestico:**
 - Contatto con cavi non isolati
 - Apparecchi elettrici utilizzati in bagno (ad es. asciugacapelli)
 - Prolunghe fissate male, prese sovraccariche
- **Trasporti:**
 - Veicolo che urta un palo della luce
 - Scooter elettrico, batteria del veicolo danneggiata
- **Escursioni, attività all'aperto:**
 - Fulmine durante un temporale
 - Accesso a zone vietate (ad es. catenaria ferroviaria, zona circostante la cabina di trasformazione)



Scossa elettrica

➤ **Riconoscibilità:**

• **Scossa elettrica lieve:**

- Formicolio, contrazioni muscolari
- Sensazione di bruciore nel punto di ingresso/uscita
- Confusione, vertigini

• **Casi più gravi:**

- Perdita di coscienza
- Rigidità muscolare, spasmi
- Arresto respiratorio o cardiaco
- Ustioni (nei punti di ingresso e di uscita)
- Aritmia cardiaca (che può essere anche fatale)

➤ **Primo soccorso:**

La tua sicurezza prima di tutto! Non toccare mai la persona ferita finché è sotto tensione!

1. **Interrompere l'alimentazione elettrica** (interruttore generale, scollegare il fusibile)
2. Se non è possibile interrompere l'alimentazione in modo sicuro, puoi provare a trascinare la persona **con un oggetto non conduttore** (manico di legno, guanti di gomma)
3. **Chiama immediatamente l'ambulanza!** (112)
4. **Controllare lo stato di coscienza e la respirazione:**
 - In assenza di respirazione o di coscienza: **rianimazione (RCP)**
 - Se respira ma è incosciente: **posizione laterale di sicurezza**
5. **Altre misure da adottare:**
 - In caso di ustioni: raffreddamento, copertura sterile
 - Non somministrare cibo o bevande, non spostare la persona se si sospetta una lesione alla colonna vertebrale
 - Rimanere con la persona fino all'arrivo dei soccorsi

Dopo una scossa elettrica, è necessario esaminare ogni persona ferita, poiché anche in caso di sintomi lievi possono insorgere aritmie cardiache anche diverse ore dopo.

13. INTOSSICAZIONE

L'avvelenamento è una condizione patologica causata dall'ingresso di una sostanza tossica nell'organismo. La sostanza tossica può entrare nell'organismo in vari modi e i sintomi, così come la loro gravità, dipendono dal tipo di sostanza, dalla quantità, dalla via di ingresso e dalla sensibilità individuale. Le sostanze tossiche possono entrare nell'organismo in modi diversi, quindi anche il loro trattamento varia.

1. **Avvelenamento da ingestione:** poiché ogni sostanza tossica richiede un trattamento diverso, la prima cosa da fare è individuare e identificare la sostanza tossica ingerita. Se la sostanza ingerita è nota, è possibile procedere con il trattamento appropriato

Prestazione di soccorso. In linea generale, in qualità di soccorritori non professionisti, in caso di ingestione di qualsiasi sostanza non si deve provocare il vomito né somministrare cibo o bevande alla persona ferita, a meno che non sia il centralinista o il medico a darne l'ordine. In questi casi occorre identificare la sostanza e mettere la persona ferita a riposo.



**VIGYÁZAT !
MÉRGEZÉSVESZÉLY !**

Avvelenamento

➤ **Situazioni tipiche:**

- Ingestione di detergenti (ad es. candeggina, Domestos)
- Sovradosaggio di farmaci
- Piante o funghi velenosi
- Sostanze chimiche versate in contenitori per bevande per bambini (confusione)

➤ **Sintomi:**

- Vomito, mal di pancia, nausea
- Sensazione di bruciore in bocca e nell'esofago
- Salivazione eccessiva, difficoltà nel parlare o deglutire
- Confusione, sonnolenza, convulsioni

➤ **Primo soccorso:**

- **Non provocare il vomito** (soprattutto in caso di sostanze acide/corrosive)!
- **Chiama il 112!**
- **Conserva la confezione:** faciliterà la diagnosi!
- **Se è cosciente:** tranquillizzalo, non dargli da bere né da mangiare!
- **Se è incosciente:** mettilo in posizione laterale di sicurezza
- **Rianimazione** se non respira

2. Avvelenamento per inalazione: in questi casi, gas e vapori tossici entrano nell'organismo attraverso il naso e la bocca e vengono assorbiti dai polmoni. Esempi comuni di gas tossici sono il monossido di carbonio e i vapori generati dall'uso improprio di prodotti per la pulizia.

➤ **Situazioni tipiche:**

- Avvelenamento da monossido di carbonio (guasto alla caldaia o alla stufa)
- Inalazione di gas di scarico in spazi chiusi
- Inalazione di spray chimici (ad es. candeggina, ammoniaca)
- Incidente sul lavoro (ad es. vapori di solventi)
- Presenza di autocarri che trasportano sostanze pericolose sul luogo dell'incidente

➤ **Sintomi:**

- Mal di testa, vertigini
- Stordimento, confusione
- Difficoltà respiratorie
- Nausea, vomito
- Perdita di coscienza

➤ **Primo soccorso:**

- **Porta la persona ferita all'aria aperta!**
- **Ventila immediatamente l'ambiente, se è sicuro farlo!**
- **Chiama il 112!**

➤ **Se è incosciente:**

- posizione laterale di sicurezza

➤ **Non respira?**

- rianimazione

3. Intossicazione cutanea: in questo caso una sostanza chimica entra in contatto con la superficie della pelle e viene assorbita attraverso di essa. Tra le sostanze chimiche più comuni figurano i pesticidi, gli acidi e le sostanze alcaline. La prima e più importante misura da adottare in questi casi è quella di rimuovere gli indumenti contaminati, impedendo così l'ulteriore assorbimento delle sostanze tossiche. Successivamente, è necessario sciacquare la pelle con acqua fredda per alcuni minuti. Gli acidi e le basi possono corrodere la superficie cutanea. In questi casi si può osservare una lesione simile a un'ustione. Dopo il risciacquo, le lesioni devono essere medicate con una fasciatura sterile e non aderente.

➤ **Situazioni tipiche:**

- Spruzzo di spray o fuoriuscita di solvente sulla pelle
- Incidente industriale (ad es. colla, vernice)
- Sovradosaggio di un farmaco a rilascio cutaneo (ad es. cerotto)

➤ **Sintomi:**

- Sensazione di bruciore, arrossamento, vesciche
- Prurito locale, gonfiore
- Sintomi sistemici: mal di testa, confusione, vomito

➤ **Primo soccorso:**

- **Rimuovere gli indumenti contaminati dalla sostanza chimica!**
- **Lavare immediatamente la pelle con acqua corrente e sapone**
- **Non strofinare!**
- **Chiamare il 112** e specificare la sostanza a contatto con la pelle!
- **Tieni sotto controllo i sintomi** – se le condizioni peggiorano, in caso di perdita di coscienza o arresto respiratorio, esegui la rianimazione!

4. Morsi e punture di animali: in questi casi è fondamentale identificare l'animale o l'insetto; pertanto, è necessario prendere nota delle caratteristiche esteriori dell'animale per facilitare il trattamento successivo. In caso di morsi o punture, è importante sciacquare e disinfettare la ferita. Se la ferita sanguina, occorre applicare una medicazione non troppo stretta, in modo che il liquido possa defluire. In caso di alcuni animali o insetti, può verificarsi una reazione allergica, che può anche essere pericolosa per la vita. In questo caso, il sito della puntura si gonfia notevolmente e si verificano difficoltà respiratorie a causa dell'edema delle vie aeree. In questi casi, la persona ferita deve essere messa a riposo e devono essere prese misure per garantire la pervietà delle vie aeree.

14. SOFFOCAMENTO

Il soffocamento è una condizione potenzialmente letale in cui le vie respiratorie si ostruiscono parzialmente o completamente, impedendo all'aria di raggiungere i polmoni. In questi casi, la mancanza di ossigeno può causare rapidamente gravi complicazioni, perdita di coscienza e infine arresto cardiocircolatorio, se non si interviene tempestivamente. Nella maggior parte dei casi il problema è causato da un inghiottimento accidentale, che può riguardare cibo o, nel caso dei bambini, piccoli giocattoli. Il soffocamento presenta solitamente segni visibili, che sono i seguenti:

- La persona non riesce a parlare, tossire, respirare o emettere suoni.
 - Porta improvvisamente le mani al collo, va nel panico, impallidisce.
- Nell'assistenza occorre distinguere tra adulti, bambini più grandi e neonati.

1. Adulti e bambini più grandi: la prima cosa da fare è eseguire 5 colpi sulla schiena. Per farlo, posizionati leggermente dietro la schiena della persona colpita. Chiedile di piegarsi leggermente in avanti e sostienile il torace con una mano. Successivamente, con la base del palmo della mano libera, sferra 5 colpi decisi tra le scapole. Se dopo i 5 colpi sulla schiena non si ottiene alcun risultato (l'oggetto che ostruisce le vie respiratorie non è stato espulso), è necessario applicare la manovra di Heimlich. A tal fine, posizionati dietro la persona ferita e passa entrambe le mani sotto le sue ascelle. Chiudi una mano a pugno e posizionala sotto lo sterno della persona ferita, all'altezza dell'ombelico, poi afferrala con l'altra mano. Successivamente, esegui 5 compressioni addominali con movimenti decisi verso l'interno e verso l'alto. Se anche questo non ha avuto successo, esegui nuovamente 5 colpi alla schiena, poi ancora 5 colpi all'addome e continua così alternandoli finché:

- Le vie respiratorie non si liberano.
- La persona ferita perde conoscenza.



Manovra di Heimlich

Se la persona perde conoscenza, distendila a terra, chiama i soccorsi e inizia la rianimazione! Se si applica la manovra di Heimlich, è molto importante portare la persona ferita in ospedale, poiché questa tecnica può causare lesioni agli organi ed emorragie interne, diagnosticabili solo in ospedale.

2. Neonati: Appoggia il neonato a pancia in giù sull'avambraccio, a testa in giù, in modo che la testa sia più bassa. Sostieni la testa e il collo, quindi somministra 5 leggeri colpi sulla schiena con la base del palmo della mano, tra le due scapole. Se i 5 colpi sulla schiena non hanno dato risultati, gira il neonato e mettilo a pancia in giù sull'avambraccio, in modo che la testa sia più in basso. Poi, con due dita sotto lo sterno, premi l'ombelico verso l'interno e verso l'alto per 5 volte. Se anche questo non ha avuto successo, esegui nuovamente 5 colpi sulla schiena, poi ancora 5 spinte sull'addome e continua alternando le due manovre finché:

- le vie respiratorie non si liberino.
- La vittima non sia più cosciente.



Assistenza al neonato

Se la persona perde conoscenza, adagiala a terra, chiama i soccorsi e inizia la rianimazione! Nel caso dei neonati, è fondamentale chiamare immediatamente i soccorsi in caso di soffocamento prolungato o di compressioni addominali, al fine di prevenire danni permanenti.

Bibliografia:

- TECNICHE DI SOCCORSO E PRIMO SOCCORSO, Posizione laterale di sicurezza, 16/02/2010. vidra-vizitura.hu, URL disponibile: <https://www.vidra-vizitura.hu/stabil-oldalfekves/>
- Manovra di Esmarch, 30 novembre 2014. blog.xfree.hu, URL disponibile: <https://blog.xfree.hu/myblog.tvn?n=pacsakute&pid=187409>
- Robairto: Rianimazione rianimata! 7 febbraio 2015. tuke.blog.hu https://tuke.blog.hu/2015/02/07/ujraelesztes_ujraelesztve
- Aplicar uma ligadura de compressão, mozaweb.hu URL disponibile: https://www.mozaweb.hu/pt/Extra-Imagens-Aplicar_uma_ligadura_de_compres-sao-22309
- Zsófia Zádor: Ferite, 2014, docplayer.hu URL disponibile: <https://docplayer.hu/8358604-Sebzsek-sebben-melyen-levo-rogzult-idegen-testet-nem-szabad-eltavolitani-rogziteni-kell-vedve-a-kimozdulastol.html>
- Dr. Beáta Farkas: Manovra salvavita: manovra di Heimlich, 18/06/2015. vajma.info.hu URL disponibile: <https://www.vajma.info/cikk/eletmod/69/Eletmen-to-mozdulat-Heimlich-felemufogas.html>
- Süle Anna: Rimozione di un corpo estraneo dalle vie respiratorie – primo soccorso, 14 agosto 2022. gyogyhirek.hu URL disponibile: <https://gyogyhirek.hu/leguti-idegentest-eltavolitasa/>

