

## **Rischio sanitario - Sei preparato?**

Conoscere un fenomeno è il primo passo per imparare ad affrontarlo nel modo più corretto e a difendersi da eventuali pericoli. Per questo il Dipartimento è impegnato in campagne di sensibilizzazione per diffondere alcune semplici regole su come prevenire o diminuire i danni di un fenomeno.

In questa sezione riportiamo le linee guida sui comportamenti da tenere in caso di ondate di calore e di epidemie, a cui si aggiungono i “Cosa fare” specifici per ogni rischio. Tra le regole di comportamento, rientrano anche le indicazioni per dare assistenza in emergenza a persone disabili, con accorgimenti specifici per le diverse forme di disabilità.

### **In caso di ondate di calore**

Evita di stare all'aria aperta tra le ore 12 e le 18. Sono le ore più calde della giornata

Fai bagni e docce d'acqua fredda . Per ridurre la temperatura corporea

Scherma i vetri delle finestre con persiane, veneziane o tende. Per evitare il riscaldamento dell'ambiente

Bevi molta acqua. gli anziani devono bere anche in assenza di stimolo della sete. Anche se non hai sete, il tuo corpo potrebbe avere bisogno di acqua

Evita bevande alcoliche, consuma pasti leggeri, mangia frutta e verdure fresche. Alcolici e pasti pesanti aumentano la produzione di calore nel corpo

Indossa vestiti leggeri e comodi, in fibre naturali. Gli abiti in fibre sintetiche impediscono la traspirazione, quindi la dispersione di calore

Accertati delle condizioni di salute di parenti, vicini e amici che vivono soli e offri aiuto. Perché molte vittime delle ondate di calore sono persone sole

Soggiorna anche solo per alcune ore in luoghi climatizzati. Per ridurre l'esposizione alle alte temperature.

### **In caso di epidemie e pandemie influenzali**

L'influenza è una malattia respiratoria acuta dovuta all'infezione da virus influenzali, che si manifesta prevalentemente nel periodo invernale.

Per pandemia di influenza si intende la diffusione di un nuovo virus influenzale tra la popolazione di tutto il mondo.

#### **Cosa fare per prevenire**

Vaccinarsi, soprattutto per i soggetti a rischio, è il modo migliore di prevenire e combattere l'influenza perché si riducono notevolmente le probabilità di contrarre la malattia e, in caso di sviluppo di sintomi influenzali, sono meno gravi e viene ridotto il rischio di complicanze.

### **Come comportarsi in caso di influenza o pandemia influenzale**

Consulta il tuo medico di base o il dipartimento di prevenzione della tua Asl. Per avere informazioni attendibili e aggiornate sulla vaccinazione e sulla malattia

Informati se rientri nelle categorie a rischio per cui è consigliata la vaccinazione: alcuni soggetti sono più vulnerabili di altri al virus

Ricorri alla vaccinazione solo dopo avere consultato il tuo medico o la tua Asl. La vaccinazione protegge dal virus, ma per alcuni soggetti può essere sconsigliata

Consulta i siti web e segui i comunicati ufficiali delle istituzioni. Per essere aggiornato correttamente sulla situazione

Segui scrupolosamente le indicazioni delle autorità sanitarie, perché in caso di pandemia potrebbero essere necessarie misure speciali per la tua sicurezza

Se presenti i sintomi rivolgiti subito al medico. Una pronta diagnosi aiuta la tua guarigione e riduce il rischio di contagio per gli altri

Pratica una corretta igiene personale e degli ambienti domestici e di vita. Per ridurre il rischio di contagio

Se hai una persona malata in casa, evita la condivisione di oggetti personali. Per evitare il contagio

## **Per dare assistenza alle persone disabili**

Prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone disabili.

### **Se persone disabili vivono con te e la tua famiglia**

Esamina i piani di emergenza - comunali, scolastici, luogo di lavoro - prestando attenzione agli aspetti che possono essere cruciali per il soccorso alle persone disabili per non avere incertezze nel gestire la tua situazione

Informati sulla dislocazione delle principali barriere architettoniche presenti nella tua zona - scale, gradini, strettoie, barriere percettive -. Sono tutti ostacoli per un'eventuale evacuazione

Favorisci la collaborazione attiva della persona disabile nei limiti delle sue possibilità per alimentare la sua fiducia nel superamento della situazione ed evitare perdite di tempo e azioni inutili

Provvedi ad installare segnali di allarme - acustici, ottici, meccanici, tattili ecc. - che possano essere compresi dalla persona disabile perché le sia possibile reagire anche autonomamente, nei limiti delle sue capacità, all'emergenza

Individua almeno un'eventuale via di fuga accessibile verso un luogo sicuro, per non dover improvvisare nel momento del pericolo

### **Durante l'emergenza**

Favorisci la collaborazione attiva della persona disabile nei limiti delle sue possibilità per alimentare la sua fiducia nel superamento della situazione ed evitare perdite di tempo e azioni inutili

Provvedi ad installare segnali di allarme - acustici, ottici, meccanici, tattili ecc. - che possano essere compresi dalla persona disabile perché le sia possibile reagire anche autonomamente, nei limiti delle sue capacità, all'emergenza

Individua almeno un'eventuale via di fuga accessibile verso un luogo sicuro, per non dover improvvisare nel momento del pericolo

## **Per soccorrere un disabile motorio**

Prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno

di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone disabili.

**Persone con disabilità motorie**

Se la persona può allontanarsi mediante l'uso di una sedia a rotelle, assicurati che il percorso sia libero da eventuali barriere architettoniche.

In presenza di ostacoli, quali scale o gradini, aiutala a superarli in questo modo: posizionati dietro la carrozzina, impugna le maniglie della sedia inclinandola all'indietro di circa 45° e affronta l'ostacolo, mantenendo la posizione inclinata fino a che non raggiungi un luogo sicuro e in piano.

Ricorda di affrontare l'ostacolo procedendo sempre all'indietro.

Se devi trasportare una persona non in grado di collaborare, non sottoporre a trazione le sue strutture articolari perché potresti provocarle danni, ma usa come punti di presa il cingolo scapolare - complesso articolare della spalla - o il cingolo pelvico - complesso articolare del bacino ed dell'anca -.

## **Per soccorrere un disabile sensoriale**

Prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone disabili.

### **Persone con disabilità dell'udito**

Facilita la lettura labiale, eviterai incomprensioni ed agevolerai il soccorso:

Quando parli, tieni ferma la testa e posiziona il viso all'altezza degli occhi dell'interlocutore

Parla distintamente, possibilmente con una corretta pronuncia, usando frasi brevi con un tono normale

Scrivi in stampatello nomi e parole che non riesci a comunicare

Mantieni una distanza inferiore al metro e mezzo

Anche le persone con protesi acustiche hanno difficoltà a recepire integralmente il parlato, cerca quindi di attenerti alle stesse precauzioni.

### **Persone con disabilità della vista**

Annuncia la tua presenza e parla con voce distinta

Spiega la reale situazione di pericolo

Evita di alternare una terza persona nella conversazione

Descrivi anticipatamente le azioni da intraprendere

Guida la persona lungo il percorso nel modo che ritiene più idoneo, appoggiata alla tua spalla e leggermente più dietro

Annuncia la presenza di ostacoli come scale, porte, o altre situazioni di impedimento

Se accompagni più persone con le stesse difficoltà aiutale a tenersi per mano

Non abbandonare la persona una volta raggiunto un luogo fuori pericolo, ma assicurati che sia in compagnia

### **In caso di presenza di persona non vedente con cane guida**

Non accarezzare o offrire cibo al cane senza permesso del padrone

Se il cane porta la “guida”(imbracatura) significa che sta operando: se non vuoi che il cane guidi il suo padrone, fai rimuovere la guida

Assicurati che il cane sia portato in salvo col padrone

Se devi badare al cane su richiesta del padrone, tienilo per il guinzaglio e mai per la “guida”

## **Per soccorrere un disabile cognitivo**

Prestare assistenza ai disabili in situazioni di emergenza richiede alcuni accorgimenti particolari.

I suggerimenti possono e debbono interessare tutti, anche se nel nostro nucleo familiare non vivono persone con disabilità: in emergenza può capitare di soccorrere non solo i propri familiari, ma anche amici, colleghi di lavoro, conoscenti, vicini di casa, compagni di scuola, persone che hanno bisogno di aiuto incontrate per caso. È bene che tutti abbiano almeno le nozioni di base per prestare soccorso alle persone disabili.

### **Persone con disabilità cognitive**

Ricorda che persone con disabilità di apprendimento:

potrebbero avere difficoltà nell’ eseguire istruzioni complesse, superiori ad una breve sequenza di azioni semplici;

in situazioni di pericolo possono mostrare atteggiamenti di parziale o nulla collaborazione verso chi attua il soccorso.

Perciò:

Accertati che la persona abbia percepito la situazione di pericolo

Accompagna la persona se dimostra di avere problemi di scarso senso direzionale

Fornisci istruzioni suddividendole in semplici fasi successive

Usa segnali semplici o simboli facilmente comprensibili

Cerca di interpretare le eventuali reazioni

Di fronte a comportamenti aggressivi dà la precedenza alla salvaguardia dell’incolumità fisica della persona. Ricorri all’intervento coercitivo se questo costituisce l’unica soluzione possibile.