MODO RIFUGIO

The Playbook

Cosa fare quando succede. 18 piani passo passo da tenere stampati insieme al tuo kit di emergenza.

1. **Blackout** — La città resta al buio
2. **Alluvione e frane** — L'acqua entra in casa
3. **Internet down globale** — Lo schermo si spegne
4. **Attacco informatico** — I tuoi file in ostaggio
5. **Terremoto** — La terra trema
6. **Incendio boschivo** — Il fumo è già qui
7. **Ondata di calore** — Il termometro non scende
8. **Ondata di freddo e neve** — Il riscaldamento si ferma
9. **Interruzione idrica** — Il rubinetto resta muto
10. **Evacuazione** — Hai solo dieci minuti
11. **Emergenza nucleare** — Resta al chiuso, adesso
12. **Pandemia** — Si ricomincia
13. **Scaffali vuoti** — Al supermercato manca tutto
14. **Disordini** — La strada non è sicura
15. **IA fuori controllo** — Quando niente è vero
16. **Tempesta solare** — Il giorno in cui il cielo bruciò
17. **Attacco chimico** — Entra, chiudi e sintonizzati
18. **Eruzione vulcanica** — La montagna si sveglia

Emergenze: Italia 112 · Svizzera 112 · San Marino 112

modorifugio.it · Informazioni divulgative: segui sempre le indicazioni ufficiali.

Blackout

La città resta al buio

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. Accendi una **torcia** (non candele) e controlla che stiate tutti bene.
2. Guarda il **quadro elettrico**: se è scattato solo il tuo salvavita, non è un blackout.
3. **Stacca** gli apparecchi delicati e lascia **una luce accesa** per capire quando torna la corrente.
4. Accendi la **radio a pile** e non aprire il frigo.
5. Chiama il **112** solo per una vera emergenza (qualcuno bloccato, ferito o con un apparecchio medico senza batteria).

1. Primi 15 minuti 0–15 MIN

- [ ] **Fai luce con torce o frontali. Evita le candele: sono la causa di molti incendi durante i blackout.**
- [ ] Controlla il quadro elettrico di casa e chiedi a un vicino o guarda in strada per capire se l'interruzione è generale.
- [ ] **Se qualcuno è rimasto in ascensore, deve premere il pulsante d'allarme e aspettare. Non cercate di forzare le porte.**
- [ ] **Se in casa c'è chi dipende da un apparecchio elettrico (ossigeno, ventilatore polmonare, CPAP, carrozzina elettrica), attiva il suo piano: batteria di riserva e, se non c'è, avvisa il 112.**
- [ ] Stacca computer, televisore, microonde ed elettrodomestici con elettronica per proteggerli dal picco di tensione al ritorno della corrente. Lascia una lampadina accesa come spia.
- [ ] Accendi la radio a pile o a manovella: in un blackout esteso la RAI (Radio1, Isoradio) e le emittenti locali danno le informazioni ufficiali.

2. Prime ore 15 MIN – 6 H

- [ ] **Non aprire frigo e congelatore. Chiuso, il frigo mantiene il freddo per circa 4 ore; un congelatore pieno fino a circa 48.**
- [ ] **Se abiti in un palazzo con autoclave (piani alti), riempi subito bottiglie, pentole e la vasca: l'acqua potrebbe smettere di arrivare.**
- [ ] Attiva il risparmio energetico del telefono, abbassa la luminosità e chiudi le app. Usa SMS o messaggi brevi invece delle chiamate per non intasare la rete: le antenne hanno batterie limitate e il segnale può cadere nel giro di qualche ora.
- [ ] Avvisa la famiglia con un messaggio breve: dove sei, se stai bene e il piano (chi prende i bambini, punto d'incontro).
- [ ] Prendi i contanti dalla tua scorta di casa: POS e bancomat non funzionano senza corrente.
- [ ] Evita di usare l'auto: i semafori sono spenti e i distributori non possono erogare. Se guidi, tratta ogni incrocio come un dare precedenza e massima prudenza.

- [ ] Se sei fuori casa, segui le indicazioni del personale in metro, treno o centri commerciali e rientra a piedi se è sicuro.
- [ ] Controlla come stanno i vicini anziani o che vivono da soli.

3. Se il blackout si prolunga 6 H – 3 GIORNI

- [ ] Mangia prima i deperibili del frigo, poi quelli del congelatore e per ultima la dispensa.
- [ ] **Cucina solo all'aperto o su un balcone o terrazzo aperti. Non usare mai fornelli a gas, barbecue o generatori dentro casa o in garage: il monossido di carbonio uccide senza preavviso.**
- [ ] Razionalizza l'acqua: circa 3 litri a persona al giorno per bere e cucinare. Per l'igiene, salviette e il minimo indispensabile.
- [ ] D'inverno riunitevi tutti in una sola stanza, chiudete le porte, vestitevi a strati e usate coperte. D'estate tieni chiuse le tapparelle di giorno e arieggia di notte.
- [ ] Se l'acqua non arriva, metti un sacco della spazzatura dentro il WC come bagno d'emergenza e conserva i rifiuti ben chiusi.
- [ ] Controlla i farmaci che vanno tenuti al fresco. Molti tollerano per un po' la temperatura ambiente; leggi il foglietto illustrativo o chiedi in farmacia prima di usarli o buttarli.
- [ ] Ascolta la radio ogni ora per seguire l'evoluzione e i punti di assistenza attivati dalle autorità.

NON fare

Usare candele vicino alle tende, senza sorveglianza o alla portata di bambini e animali.

Accendere generatori, barbecue, bracieri o stufe a gas in casa, in garage o nel vano scale.

Aprire il frigo «per vedere come va».

Chiamare il 112 per chiedere quando torna la luce: intasi la linea a chi ha un'emergenza.

Diffondere audio o voci senza fonte ufficiale: durante i grandi blackout le bufale sulle cause girano più veloci delle notizie.

Collegare un generatore direttamente all'impianto di casa (può fulminare i tecnici che lavorano sulla rete).

Cosa avere

Base. Torcia o frontale per persona, con pile di ricambio (Consigliato) · Radio a pile o a manovella (Consigliato) · Power bank carico (20.000 mAh) (Consigliato) · Acqua: 3 litri a persona al giorno, per 3 giorni (Consigliato) · Cibo che non richiede frigo né cottura per 3 giorni (Consigliato) · Contanti in banconote di piccolo taglio · Kit di primo soccorso e 7 giorni dei tuoi farmaci (Consigliato)

Avanzato. Power station portatile (250–1.000 Wh) con pannello solare (Consigliato) · UPS o batteria per il router della fibra (Consigliato) · Fornellino da campeggio da usare all'aperto e cartucce di ricambio (Consigliato) · Siberini o borse frigo nel congelatore (Consigliato) · Lampade LED ricaricabili per ogni stanza (Consigliato) · Piano specifico per le persone che dipendono da apparecchi elettrici

Alluvione e frane

L'acqua entra in casa

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Sali** a un piano alto o in una zona elevata. Non scendere mai in cantine o garage.
2. **Non prendere l'auto**. Se stai già guidando, non attraversare nessun tratto allagato.
3. **Stacca la corrente** se l'acqua comincia a entrare in casa.
4. Informati tramite **radio e canali ufficiali** (Comune, Protezione Civile, IT-alert).
5. Chiama il **112** se tu o qualcuno siete bloccati o in pericolo.

1. All'allerta ORE PRIMA

- [ ] **Rinuncia agli spostamenti non indispensabili. Se devi andare a prendere qualcuno, valuta se è più sicuro che resti dov'è (le scuole hanno i loro piani).**
- [ ] Porta ai piani alti documenti, farmaci, apparecchi e ciò che non vuoi perdere.
- [ ] Sposta l'auto dal garage SOLO se hai tempo in abbondanza e la situazione non è ancora critica; non tornare mai a prenderla quando piove forte.
- [ ] Tieni a portata di mano lo zaino di emergenza, torcia, radio, power bank carico e acqua.
- [ ] Libera gli scarichi di terrazzi e balconi e togli gli oggetti che l'acqua può trascinare.
- [ ] Se abiti sotto un versante instabile o in un'area segnalata a rischio frana, preparati a lasciare casa al primo segnale.

2. Quando arriva l'acqua SUL MOMENTO

- [ ] **Lascia piani terra, seminterrati e garage. Sali al piano più alto possibile o sul tetto se l'acqua continua a salire.**
- [ ] **Non attraversare strade, ponti bassi, guadi o sottopassi allagati: bastano circa 15 cm d'acqua in movimento per far cadere una persona e circa 30 cm per trascinare un'auto.**
- [ ] Se l'acqua entra in casa, stacca la corrente dal quadro e, se puoi, chiudi gas e acqua.
- [ ] **Se l'acqua circonda la tua auto, scendi il prima possibile e cerca un punto alto. Se l'acqua copre già le portiere, esci dal finestrino.**
- [ ] Allontanati da fiumi, torrenti, argini, ponti, pali della luce e muri che possono crollare.
- [ ] **Frana: se senti boati, vedi alberi o pali inclinarsi o fango in arrivo, allontanati di lato rispetto alla direzione del movimento, verso un punto alto e stabile. Non attraversare mai una colata.**
- [ ] Se resti isolato, segnala la tua posizione (lenzuolo o luce alla finestra) e chiama il 112 con l'indirizzo esatto.

3. Le ore successive DOPO IL PICCO

- [ ] Resta ai piani alti finché le autorità non dicono che è sicuro: possono arrivare nuove piene o altri smottamenti.
- [ ] Non bere acqua del rubinetto finché il Comune o il gestore non confermano che è potabile. Usa acqua in bottiglia.
- [ ] Non entrare in edifici danneggiati e non accendere la luce se l'impianto si è bagnato.
- [ ] Fai foto e video dei danni prima di pulire: serviranno per l'assicurazione e per la segnalazione danni al Comune.
- [ ] Pulisci con guanti e stivali: il fango può contenere acque reflue, gasolio e oggetti taglienti.

NON fare

Scendere in garage a spostare l'auto quando piove già forte o c'è un'allerta attiva.

Attraversare a piedi o in auto un tratto allagato, anche se sembra poco profondo.

Rifugiarsi in cantine, seminterrati, piani terra o sottopassi.

Avvicinarsi a fiumi, torrenti, versanti franosi o al mare per guardare durante la piena.

Toccare cavi o apparecchi elettrici bagnati.

Rientrare a casa prima che lo autorizzino.

Cosa avere

Base. Tieni il telefono aggiornato per IT-alert (è attivo di default) e segui l'allerta della tua Regione e del Comune · Sapere se casa, lavoro o scuola sono in area a pericolosità idraulica o da frana · Documenti in sacca stagna e copia digitale (Consigliato) · Zaino di emergenza a un piano alto (Consigliato) · Torcia, radio e power bank (Consigliato)

Avanzato. Barriere antiallagamento o paratie per porte (Consigliato) · Pompa a immersione e stivali alti (Consigliato) · Piano di evacuazione con due percorsi che non attraversino corsi d'acqua · Polizza casa verificata (copertura alluvione e frana)

Internet down globale

Lo schermo si spegne

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. Verifica se è il tuo dispositivo (riavvia) o se è un problema generale (chiedi ad altri).
2. Accendi la **radio**: se è un guasto grande, daranno informazioni.
3. Prova **SMS e chiamate normali**: la rete telefonica può funzionare anche se internet no.
4. Attiva il **piano familiare**: punti e orari d'incontro concordati.

1. Prima ora 0–1 H

- [ ] Riavvia router e telefono; prova la modalità aereo e riconnettiti.
- [ ] Se hai due SIM o un amico con un altro operatore, controlla se un'altra rete funziona.
- [ ] **Per le emergenze, il 112 può passare dalla rete di un altro operatore anche se la tua SIM non ha copertura propria. Provalo solo per una vera emergenza.**
- [ ] Ascolta la radio ogni ora per conoscere la causa e la durata prevista.

2. Se dura ore 1–24 H

- [ ] Usa i contanti; POS, app di pagamento e bonifici istantanei potrebbero non funzionare.
- [ ] **Se non riesci a contattare la famiglia, applicate il piano concordato: chi prende i bambini e dove vi ritrovate.**
- [ ] Se lavori da remoto, salva il lavoro in locale e avvisa per un'altra via appena puoi.
- [ ] Usa mappe scaricate offline se devi spostarti.
- [ ] Risparmia batteria: potrebbe essere necessario aspettare che torni la rete.

3. Se dura giorni OLTRE 24 H

- [ ] Rivolgiti ai punti informativi ufficiali (Comune, protezione civile locale) se vengono attivati.
- [ ] Coordinati con i vicini: una bacheca nell'androne funziona.
- [ ] Se hai walkie-talkie PMR446 (uso libero nell'UE), usali per parlare con familiari e vicini.

NON fare

Saturare la rete con chiamate ripetute: usa gli SMS.

Credere e inoltrare voci quando torna la connessione senza verificare la fonte.

Spostarti a cercare qualcuno senza un punto d'incontro concordato: rischiate di incrociarvi.

Cosa avere

Base. Radio a pile o a manovella (Consigliato) · Piano di contatto familiare scritto su carta con numeri e punti d'incontro · Contanti in banconote di piccolo taglio · Mappe della tua zona scaricate offline

Avanzato. Seconda linea mobile di un altro operatore (eSIM) · Walkie-talkie PMR446 (Consigliato) · UPS per il router e l'ONT della fibra (Consigliato) · Radio con onde corte per le notizie internazionali (Consigliato)

Versione online aggiornata

Attacco informatico

I tuoi file in ostaggio

Prima di tutto

1. **Scollega** da internet il dispositivo colpito (wifi e cavo). Non spegnerlo se c'è un ransomware.
2. **Non pagare** nessun riscatto e non seguire le istruzioni degli attaccanti.
3. Chiama la tua **banca** se qualcuno può aver avuto accesso a conti o carte.
4. Segnala alla **Polizia Postale** (Commissariato di PS Online) e conserva le prove.

1. Se l'attacco è contro di te PRIMI 30 MINUTI

- [ ] **Isola il dispositivo: stacca wifi e cavo di rete. Non collegare chiavette USB né dischi di backup a quel computer.**
- [ ] **Da un altro dispositivo pulito, cambia prima la password dell'email (è la chiave di tutto) e poi quelle di banca e social. Attiva l'autenticazione a due fattori.**
- [ ] Chiama la banca al numero ufficiale (quello sulla carta o sul sito, mai quello di un SMS) per bloccare le carte e controllare i movimenti.
- [ ] Fai screenshot di messaggi, email e addebiti: sono prove.
- [ ] Avvisa i tuoi contatti se qualcuno si è spacciato per te su WhatsApp o sui social.

2. Le ore successive IN GIORNATA

- [ ] Fai una segnalazione sul portale del Commissariato di PS Online della Polizia Postale e, se ci sono perdite economiche, sporgi denuncia.
- [ ] Disconosci le operazioni non autorizzate con la banca il prima possibile: i tempi contano per il rimborso.
- [ ] Ripristina i file solo da backup che non erano collegati durante l'attacco.
- [ ] Controlla sessioni aperte e dispositivi collegati nei tuoi account principali e chiudili.

3. Se l'attacco è di massa SERVIZI GIÙ

- [ ] Tieni contanti per qualche giorno: carte, app di pagamento e bancomat possono non funzionare.
- [ ] **Diffida di qualsiasi SMS, chiamata o email che «ti aiuta» con il problema: i truffatori approfittano delle crisi.**
- [ ] Informati solo da canali ufficiali (ACN, la tua banca, il Governo) e media riconosciuti.
- [ ] Se hai visite mediche o pratiche, chiama o vai di persona prima di darle per perse.

NON fare

Pagare riscatti: non garantisce di recuperare nulla e finanzia nuovi attacchi.

Cliccare link in SMS o email che dicono di arrivare dalla tua banca, dall'Agenzia delle Entrate, da Poste o dall'INPS.

Comunicare codici di verifica al telefono a chiunque, anche se dice di essere della banca.

Reinstallare o formattare senza salvare le prove se vuoi denunciare.

Cosa avere

Base. Autenticazione a due fattori su email e banca · Password manager · Backup di foto e documenti fuori dal computer (Consigliato) · Contanti di riserva e numero della banca annotato su carta

Avanzato. Chiavi di sicurezza fisiche (FIDO2) per gli account critici (Consigliato) · Backup 3-2-1: tre copie, due supporti, una fuori casa (Consigliato) · Router con firmware aggiornato e rete ospiti per gli apparecchi domestici · Copia su carta dei codici di recupero

Terremoto

La terra trema

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Abbassati, riparati e reggiti** sotto un tavolo robusto o accanto a un muro portante interno.
2. Stai lontano da **finestre, specchi, scaffali e lampadari**.
3. Non correre in strada durante la scossa: ciò che cade dalle facciate è il pericolo maggiore.
4. Quando finisce, **esci dalle scale**, mai con l'ascensore.
5. Se sei sulla costa e la scossa è stata forte o lunga, **sali in un luogo elevato** senza aspettare l'avviso.

1. Durante la scossa SECONDI

- [ ] **Se sei in un edificio, resta dentro. Abbassati, proteggi testa e collo sotto un tavolo robusto e reggiti finché la scossa non finisce.**
- [ ] Se non c'è un tavolo, mettiti accanto a un muro portante interno o nel vano di una porta ricavata in un muro portante, e proteggi la testa con le braccia.
- [ ] A letto: resta lì e copriti la testa con il cuscino.
- [ ] In strada: allontanati da edifici, muri, pali e cavi. Cerca uno spazio aperto.
- [ ] Alla guida: fermati in un punto sicuro, lontano da ponti, cavalcavia e gallerie, e resta in auto con la cintura allacciata.

2. Primi minuti 0–30 MIN

- [ ] Controlla se tu o gli altri siete feriti. Non spostare i feriti gravi salvo pericolo imminente.
- [ ] **Se senti odore di gas, non accendere luci, accendini o interruttori. Chiudi il rubinetto generale, apri le finestre ed esci.**
- [ ] Chiudi il gas e stacca la corrente se vedi danni all'impianto.
- [ ] Metti scarpe robuste: ci saranno vetri e calcinacci.
- [ ] Esci dall'edificio dalle scale se è danneggiato e raggiungi l'area di attesa indicata dal piano comunale di protezione civile, lontano dalle facciate.
- [ ] **In zona costiera, dopo una scossa forte o lunga, vai subito in un luogo elevato o verso l'interno.**

3. Ore e giorni successivi REPLICHE

- [ ] Aspettati repliche: possono far crollare strutture già danneggiate. Ripeti abbassati-riparati-reggiti a ogni scossa.
- [ ] Non rientrare in edifici danneggiati finché non sono stati verificati dai tecnici (agibilità).
- [ ] Usa il telefono solo per le emergenze; informa la famiglia con messaggi brevi.
- [ ] Ascolta la radio e segui solo le indicazioni ufficiali (Protezione Civile, Comune, INGV, 112).

- [ ] Usa l'acqua e il cibo della tua scorta: la rete idrica potrebbe essere danneggiata.

NON fare

Uscire di corsa durante la scossa o affacciarti ai balconi.

Usare l'ascensore.

Accendere fiamme o interruttori se può esserci una fuga di gas.

Precipitarti per le scale durante la scossa: sono spesso la parte più fragile dell'edificio.

Fidarti del «triangolo della vita»: la Protezione Civile raccomanda di ripararsi sotto un tavolo robusto o vicino a un muro portante.

Tornare in un edificio danneggiato a recuperare oggetti.

Cosa avere

Base. Fissa alla parete scaffali, armadi alti e lo scaldabagno (Consigliato) · Individua in ogni stanza il punto più sicuro (tavolo robusto, muro portante) · Torcia e scarpe accanto al letto (Consigliato) · Zaino di emergenza e acqua per 3 giorni (Consigliato) · Sapere come chiudere gas, acqua e luce · Conoscere l'area di attesa più vicina nel piano comunale di protezione civile

Avanzato. Fischietto e frontale nello zaino di ogni membro della famiglia (Consigliato) · Kit di attrezzi base (chiave inglese per il gas, piede di porco) (Consigliato) · Scorta d'acqua per 2 settimane (Consigliato) · Piano di ricongiungimento familiare con un punto fuori casa

Incendio boschivo

Il fumo è già qui

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. Se vedi fuoco e nessuno ha avvisato, chiama il **112** (o il 115) con la posizione esatta.
2. Se ti ordinano di **evacuare, esci subito** dal percorso indicato. Non aspettare.
3. Se ti dicono di **restare al chiuso**, chiudi porte e finestre e resta dentro.
4. Indossa abiti di **cotone o lana**, scarpe chiuse e tieni acqua a portata di mano.

1. Se il fuoco è vicino AVVISO O FUMO VISIBILE

- [ ] **Avvisa il 112 o il 115 se sei il primo a vederlo: luogo, direzione del fumo e se ci sono case vicine.**
- [ ] Prepara zaino, documenti, farmaci e animali, e parcheggia l'auto in direzione dell'uscita.
- [ ] Chiudi porte, finestre e tapparelle. Togli tende e oggetti infiammabili dalle finestre.
- [ ] Porta dentro mobili da giardino, tende da sole e bombole del gas, o allontanale dalla casa.
- [ ] Riempi contenitori d'acqua e tieni pronte le canne, ma non rischiare per spegnere il fuoco da solo.

2. Evacuazione QUANDO LA ORDINANO

- [ ] **Esci immediatamente dal percorso indicato. Le evacuazioni tardive sono le più pericolose.**
- [ ] Guida con le luci accese, i finestrini chiusi e la ventilazione su ricircolo.
- [ ] Non andare mai verso dove avanza il fuoco né su strade forestali che non conosci.
- [ ] Avvisa la famiglia di dove vai e registrati all'area di accoglienza se c'è.

3. Se il fuoco ti raggiunge SITUAZIONE LIMITE

- [ ] **Se sei in casa e non puoi uscire, resta dentro. Una casa protegge più dell'esterno. Tappa le fessure con asciugamani bagnati e stai lontano dalle finestre.**
- [ ] Se sei a piedi, allontanati nella direzione opposta al fronte e perpendicolare al vento, verso zone già bruciate, senza vegetazione o con acqua.
- [ ] Respira vicino al suolo attraverso un panno umido e copri tutta la pelle.
- [ ] Se sei in auto e il fuoco ti circonda, fermati in una zona senza vegetazione, lascia motore e luci accesi, chiudi i finestrini, sdraiati sotto la linea dei finestrini e copriti con una coperta.

NON fare

Aspettare di vedere come evolve quando c'è già l'ordine di evacuare.

Andare a guardare l'incendio o fare foto.

Fuggire in salita: il fuoco sale più veloce di quanto tu possa correre.

Indossare abiti sintetici, che si fondono con il calore.

Rientrare a casa prima che lo autorizzino.

Cosa avere

Base. Zaino di emergenza vicino alla porta nella stagione degli incendi (Consigliato) · Documenti e farmaci pronti da prendere in 5 minuti · Mascherine FFP2 per il fumo (Consigliato) · Serbatoio dell'auto sopra la metà

Avanzato. Fascia di 30 m intorno alla casa libera da sterpaglie e legna · Canne che arrivino a tutto il perimetro e una pompa se c'è piscina o cisterna (Consigliato) · Piano di evacuazione con due percorsi · Abiti di cotone e occhiali protettivi per ogni persona (Consigliato)

Ondata di calore

Il termometro non scende

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Bevi acqua** spesso, anche senza sete. Evita l'alcol.
2. Chiudi **tapparelle e finestre** di giorno; apri e crea corrente di notte.
3. Evita di uscire e di fare sforzi nelle **ore centrali** (11–18).
4. **Chiama o vai a trovare** gli anziani che vivono da soli.
5. Se qualcuno è **confuso, ha la pelle bollente o perde conoscenza**: 112 e raffreddarlo subito.

1. All'avviso GIORNO 0

- [ ] Controlla il bollettino e organizzati: spesa e passeggiate al mattino presto o la sera.
- [ ] Prepara la casa: tende da sole, tapparelle, tende chiare, ventilatori puliti.
- [ ] Riempi bottiglie d'acqua e tieni del ghiaccio nel congelatore.
- [ ] Chiedi al medico o al farmacista se qualcuno dei tuoi farmaci aumenta il rischio con il caldo (diuretici, alcuni antipertensivi o psicofarmaci) e come conservarli.
- [ ] Informati sui luoghi climatizzati aperti al pubblico nel tuo Comune (biblioteche, centri anziani, spazi comunali).

2. Ogni giorno di caldo GIORNO PER GIORNO

- [ ] **Bevi con regolarità. Anziani e bambini piccoli non sempre sentono la sete: offri loro acqua spesso.**
- [ ] Mangia leggero: frutta, verdura, insalate, piatti freddi.
- [ ] Vesti abiti chiari, larghi e di fibre naturali; cappello e crema solare se esci.
- [ ] Docce o panni di acqua tiepida per abbassare la temperatura corporea.
- [ ] **Non lasciare mai nessuno (bambini, anziani, animali) in un'auto parcheggiata, nemmeno per pochi minuti.**
- [ ] Porta fuori il cane presto o la sera e controlla che l'asfalto non scotti (prova con il dorso della mano).

3. Se qualcuno sta male COLPO DI CALORE

- [ ] **Segnali d'allarme: temperatura corporea molto alta, pelle calda e secca o molto sudata, confusione, forte capogiro, vomito o perdita di conoscenza. Chiama il 112.**
- [ ] In attesa dei soccorsi: portalo all'ombra o in un luogo fresco, allenta i vestiti e raffreddalo con acqua, panni bagnati e aria.
- [ ] Se è cosciente e riesce a deglutire, dagli acqua a piccoli sorsi. Altrimenti non dargli nulla.
- [ ] Crampi o spossatezza senza confusione: riposo al fresco, acqua e sorveglianza; se non migliora entro un'ora, dal medico.

NON fare

Fare sport o lavori pesanti nelle ore più calde.

Lasciare qualcuno in un'auto chiusa.

Bere alcolici o bevande molto zuccherate per rinfrescarti.

Usare il ventilatore come unica misura quando in casa si superano i 35 °C: spostati in un luogo più fresco.

Sospendere o modificare i farmaci di tua iniziativa.

Cosa avere

Base. Acqua in bottiglia e bottiglie nel congelatore (Consigliato) · Ventilatore (o due) e tapparelle/tende da sole in buono stato (Consigliato) · Termometro da interno per capire quando la casa diventa un rischio (Consigliato) · Elenco dei luoghi climatizzati del tuo Comune

Avanzato. Power station per tenere acceso un ventilatore se salta la corrente (Consigliato) · Pellicole riflettenti o tende da sole esterne sulle facciate al sole (Consigliato) · Ventilatori USB a batteria per le camere da letto (Consigliato) · Piano di controllo quotidiano per gli anziani di famiglia

Versione online aggiornata

Ondata di freddo e neve

Il riscaldamento si ferma

Prima di tutto

1. Riunisci la famiglia in **una sola stanza** e chiudi le porte.
2. **Abiti a strati**, berretto e coperte. Bevande calde.
3. Niente **bracieri, barbecue o forno** per scaldarti.
4. Non prendere l'auto se non è **indispensabile**.

1. Prima che arrivi AVVISO ATTIVO

- [ ] Fai la spesa per 3–5 giorni e controlla i farmaci.
- [ ] Controlla il riscaldamento e tieni combustibile, pellet o legna a sufficienza se li usi.
- [ ] Isola i tubi esposti all'esterno perché non gelino.
- [ ] Carica i power bank e tieni pronte le torce nel caso la neve faccia saltare la corrente.
- [ ] Se devi viaggiare: pieno di carburante, catene o pneumatici invernali (obbligatori su molte strade dal 15 novembre al 15 aprile), coperta, acqua, cibo e telefono carico. Controlla le condizioni delle strade prima di partire.

2. Durante il freddo GIORNI DI GELO

- [ ] **Se usi stufe a gas, a legna o a pellet, arieggia un po' la stanza ogni tanto e non dormire con la stufa accesa in camera. Tieni un rilevatore di monossido di carbonio.**
- [ ] Concentra il calore: una stanza, porte chiuse, paraspifferi sulle fessure, tappeti.
- [ ] Più strati sottili scaldano più di uno spesso. Testa, mani e piedi coperti.
- [ ] Mangia caldo e bevi liquidi; evita l'alcol, che dà una falsa sensazione di calore.
- [ ] Chiama o vai a trovare anziani e persone fragili che conosci.

3. Bloccato in strada SE RESTI FERMO

- [ ] **Resta in auto. Chiama il 112 e segui le indicazioni delle forze dell'ordine.**
- [ ] **Se accendi il motore per scaldarti, fallo per brevi periodi, con un finestrino leggermente aperto e verificando che il tubo di scarico non sia coperto dalla neve.**
- [ ] Copriti con tutto quello che hai e muoviti dentro l'auto per mantenere la circolazione.

NON fare

Usare bracieri a carbone, barbecue, forno o fornelli a gas per scaldare la casa.
Dormire con stufe a combustione accese senza ventilazione.
Versare acqua calda sul parabrezza ghiacciato (può rompersi).
Andare in montagna o mettersi in strada ignorando gli avvisi.

Cosa avere

Base. Coperte, sacchi a pelo e abbigliamento termico per ogni persona (Consigliato) · Rilevatore di monossido di carbonio se usi qualsiasi apparecchio a combustione (Consigliato) · Torce e power bank in caso di blackout (Consigliato) · Kit invernale in auto: coperta, catene, raschietto, acqua e barrette (Consigliato)

Avanzato. Stufa a combustione adatta agli interni con sensore di ossigeno, e ventilazione (Consigliato) · Power station per coperte elettriche a basso consumo (Consigliato) · Sacco a pelo con temperatura di comfort sotto 0 °C (Consigliato) · Legna o combustibile per 1 settimana se il tuo riscaldamento ne dipende (Consigliato)

Interruzione idrica

Il rubinetto resta muto

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. Tieni l'acqua in bottiglia per **bere e cucinare**.
2. Se esce ancora qualcosa, **riempi contenitori** puliti.
3. Informati presso il **Comune** o il gestore idrico su durata e punti di distribuzione (autobotti).
4. Se l'acqua non è potabile: **non berla** senza bollirla o disinfettarla.

1. Appena te ne accorgi PRIMA ORA

- [ ] Verifica se riguarda solo casa tua (rubinetto d'arresto, contatore) o è generale.
- [ ] Se l'acqua esce ancora ed è potabile, riempi bottiglie, pentole e la vasca (quest'ultima per WC e pulizie).
- [ ] Chiudi il rubinetto generale se c'è il rischio che entri acqua sporca nell'impianto al ritorno.

2. Gestire l'acqua FINCHÉ DURA

- [ ] **Calcola circa 3 litri a persona al giorno per bere e cucinare, più quello che serve a neonati, malati e animali.**
- [ ] **Se l'acqua può essere contaminata, bollila: portala a ebollizione piena per almeno 1 minuto e lasciala raffreddare coperta.**
- [ ] Se non puoi bollirla, usa solo prodotti a base di cloro che in etichetta indicano l'uso per disinfettare l'acqua da bere, seguendo la dose riportata (di solito poche gocce per litro e 30 minuti di attesa).
- [ ] Lavati le mani con poca acqua e sapone, o usa il gel igienizzante quando non sono visibilmente sporche.
- [ ] Usa piatti monouso o lava tutto in una volta in una bacinella.
- [ ] Per il WC: un sacco della spazzatura resistente dentro la tazza, un po' di segatura, lettiera per gatti o carta, e chiudilo bene dopo l'uso.

NON fare

Bere acqua di fontane, fiumi o pozzi senza trattarla.

Usare candeggina con detergenti o profumi per potabilizzare.

Sprecare acqua potabile per lo sciacquone.

Cosa avere

Base. Acqua in bottiglia: 3 L a persona al giorno per 3 giorni (Consigliato) · Taniche pulite da riempire se annunciano l'interruzione (Consigliato) · Salviette, gel igienizzante e sacchi della spazzatura resistenti (Consigliato)

Avanzato. Scorta per 2 settimane in taniche per alimenti ruotate ogni 6 mesi (Consigliato) · Filtro portatile da 0,1 micron e fornellino per bollire (Consigliato) · Disinfettante a base di cloro adatto all'acqua da bere (con scadenza controllata) (Consigliato) · WC portatile da campeggio o kit WC di emergenza (Consigliato)

Evacuazione

Hai solo dieci minuti

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Esci subito** se te lo ordinano: non aspettare di vedere come evolve.
2. Prendi lo **zaino di emergenza**, documenti, farmaci e telefono con caricatore.
3. Chiudi **gas, luce e acqua** se c'è tempo ed è sicuro.
4. Segui il **percorso indicato**, niente scorciatoie.

1. I 10 minuti per uscire 0–10 MIN

- [ ] **Riunisci tutte le persone di casa, comprese quelle che hanno bisogno di aiuto per muoversi.**
- [ ] Prendi: zaino 72 ore, documenti, farmaci e ricette, occhiali, telefono, caricatore, power bank, contanti e chiavi.
- [ ] Animali nel trasportino o al guinzaglio, con il loro cibo e il libretto sanitario.
- [ ] Indossa abiti comodi, scarpe chiuse e porta qualcosa di caldo.
- [ ] Chiudi gas, elettricità e acqua; chiudi porte e finestre.
- [ ] Lascia un biglietto visibile che dica che siete stati evacuati e dove (facoltativo, senza dati sensibili).

2. Durante il tragitto SPOSTAMENTO

- [ ] **Usa il percorso indicato dalle autorità anche se sembra più lungo.**
- [ ] Se vai in auto, non portare più veicoli del necessario: condividi l'auto con i vicini.
- [ ] Avvisa un familiare fuori dalla zona di dove stai andando: sarà il vostro punto di contatto.
- [ ] Aiuta i vicini che non possono uscire da soli o segnalali ai soccorritori.

3. All'area di accoglienza ARRIVO

- [ ] Registrati: così famiglia e autorità sapranno che sei al sicuro.
- [ ] Segnala se hai bisogno di farmaci, diete particolari o assistenza.
- [ ] Non rientrare finché non lo autorizzano.

NON fare

Ritardare l'uscita per raccogliere oggetti.
Tornare indietro a prendere qualcosa una volta fuori.
Usare l'ascensore in caso di incendio o terremoto.
Prendere percorsi alternativi non autorizzati.

Cosa avere

Base. Zaino 72 ore per persona, pronto vicino alla porta (Consigliato) · Documenti e ricette in una busta stagna (Consigliato) · Lista «cosa prendere» attaccata all'anta dell'armadio · Un contatto familiare fuori dalla zona

Avanzato. Due percorsi di evacuazione e una destinazione concordata (parenti o amici) · Serbatoio dell'auto sempre sopra la metà · Kit per l'auto con acqua, coperte e caricatore (Consigliato) · Copie digitali cifrate dei documenti

Emergenza nucleare

Resta al chiuso, adesso

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Entra** nell'edificio solido più vicino.
2. **Resta dentro**: chiudi porte e finestre e spegni ventilatori e aria condizionata.
3. **Sintonizzati** su radio o TV e segui solo le istruzioni ufficiali.
4. **Non prendere ioduro di potassio** di tua iniziativa: solo se lo indicano le autorità.

1. Primi minuti ALL'AVVISO

- [ ] **Se sei fuori, entra nell'edificio più vicino. Una cantina o una stanza interna, lontana dalle finestre, protegge di più.**
- [ ] Chiudi porte e finestre, abbassa le tapparelle e spegni ventilazione, climatizzazione e cappe.
- [ ] **Se eri all'aperto, appena entri togli gli abiti esterni e mettili in un sacco chiuso: elimina gran parte della possibile contaminazione. Fai una doccia con acqua tiepida e sapone, senza strofinare forte.**
- [ ] Accendi radio o TV. Tieni il telefono carico per ricevere IT-alert.

2. Riparo al chiuso ORE O GIORNI

- [ ] Resta dentro finché non ti dicono il contrario. Il riparo al chiuso di solito dura ore, non settimane.
- [ ] Sigilla le fessure di porte e finestre con panni umidi o nastro.
- [ ] Consuma acqua in bottiglia e alimenti confezionati o che erano già in casa.
- [ ] Non andare a prendere i bambini a scuola: le scuole hanno i propri piani di protezione.
- [ ] **Prendi lo ioduro di potassio solo se le autorità sanitarie lo indicano, alla dose stabilita. Protegge solo la tiroide dallo iodio radioattivo e ha controindicazioni.**

3. Se ordinano di evacuare SU INDICAZIONE UFFICIALE

- [ ] Porta documenti, farmaci, zaino di emergenza e animali.
- [ ] Chiudi gas, luce e acqua.
- [ ] Segui il percorso e il mezzo indicati e registrati al punto di accoglienza.

NON fare

Uscire in strada per vedere cosa succede o fuggire per conto tuo senza indicazioni.
Prendere ioduro di potassio senza indicazione ufficiale, o sostituirlo con disinfettanti allo iodio (sono tossici).
Consumare alimenti rimasti all'aperto o prodotti dell'orto della zona finché non lo autorizzano.
Diffondere informazioni non ufficiali.

Cosa avere

Base. Radio a pile o a manovella (Consigliato) · Acqua e cibo confezionato per 3 giorni (Consigliato) · Nastro americano largo (Consigliato) · Telo di plastica in polietilene per sigillare finestre e fessure (Consigliato) · Forbici (Consigliato) · Asciugamani o stracci per le fessure (Consigliato) · Zaino 72 ore nel caso ordinino di evacuare (Consigliato)

Avanzato. Conoscere il Piano nazionale per le emergenze radiologiche e nucleari e le centrali entro 200 km dal confine · Stanza interna o cantina preparata per il riparo al chiuso, con scorte · Mascherine FFP2/FFP3 e abiti di ricambio in un sacco (Consigliato) · Contatore Geiger o dosimetro (Consigliato) · Tuta di protezione chimica tipo Tyvek, guanti in nitrile e copriscarpe (Consigliato)

Pandemia

Si ricomincia

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. Informati solo da **fonti sanitarie ufficiali**.
2. **Mani, aria e mascherina** quando raccomandato.
3. Se hai sintomi, **resta a casa** e chiama il tuo medico di base.
4. Assicurati **farmaci e dispensa** per circa due settimane, senza accaparrare.

1. Alla dichiarazione dell'epidemia PRIMI GIORNI

- [ ] Controlla i tuoi farmaci cronici e chiedi la ricetta con anticipo.
- [ ] Compra normalmente il necessario per circa due settimane. Accaparrare crea carenze.
- [ ] Accordati con famiglia e vicini su chi aiuterebbe chi se qualcuno si ammala.
- [ ] Lavati spesso le mani con acqua e sapone e arieggia gli ambienti chiusi.

2. Se qualcuno si ammala in casa ISOLAMENTO

- [ ] **Chiama il medico di base, la guardia medica o il numero regionale prima di andare: così non contagi altri. Se c'è difficoltà a respirare o un peggioramento grave, 112.**
- [ ] Se possibile, il malato in una stanza separata, ben aerata e, se c'è, con un bagno proprio.
- [ ] Una sola persona che assiste, con mascherina e lavaggio frequente delle mani.
- [ ] Arieggia la stanza più volte al giorno e pulisci le superfici di uso comune.

3. Se c'è un lockdown SETTIMANE

- [ ] Organizza routine, soprattutto con i bambini: orari, attività fisica, contatti con la famiglia al telefono.
- [ ] Cura la salute mentale: parlane, chiedi aiuto se ne hai bisogno.
- [ ] Usa servizi a domicilio e la rete di vicinato per anziani e persone a rischio.

NON fare

Prendere antibiotici o terapie non prescritte.

Andare al pronto soccorso per sintomi lievi senza chiamare prima.

Diffondere rimedi miracolosi o informazioni non verificate.

Accaparrare prodotti.

Cosa avere

Base. Termometro, paracetamolo e i tuoi farmaci cronici per 2 settimane (Consigliato) · Mascherine FFP2 e gel igienizzante (Consigliato) · Dispensa per 2 settimane

Avanzato. Saturimetro (Consigliato) · Piano di isolamento in casa (stanza, bagno, turni) · Scorta di detersivi e sacchi della spazzatura (Consigliato)

Scaffali vuoti

Al supermercato manca tutto

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Non comprare in preda al panico**: è quello che svuota gli scaffali.
2. Fai l'inventario di **dispensa, acqua e farmaci**.
3. Compra solo ciò che **ti manca** per circa due settimane.
4. Informati da **fonti ufficiali**: molte carenze sono solo voci.

1. Primi giorni ALL'INIZIO

- [ ] Controlla cosa hai e quanto dura (calcola i giorni per persona).
- [ ] **Assicurati i farmaci cronici con la tua farmacia: in caso di carenze ti proporranno alternative equivalenti.**
- [ ] Fai il pieno se l'auto ti serve per lavorare, senza accumulare taniche in casa.
- [ ] Preleva un po' di contanti.

2. Se si prolunga SETTIMANE

- [ ] Cucina con quello che hai e dai priorità ai deperibili.
- [ ] Cerca alternative: mercati rionali, negozi di quartiere, gruppi d'acquisto, produttori locali.
- [ ] Condividi con vicini e famiglia: scambiate ciò che ad alcuni avanza e ad altri manca.
- [ ] Tieni d'occhio anziani e persone non autosufficienti del quartiere.

NON fare

Accaparrare prodotti che non userai.

Stoccare benzina in casa o in cantina: oltre piccole quantità è vietato ed è pericoloso.

Comprare da rivenditori improvvisati prodotti sanitari di dubbia provenienza.

Cosa avere

Base. Dispensa a rotazione di 2 settimane con quello che mangi abitualmente · Acqua per 3 giorni (Consigliato) · Farmaci con un margine di 2 settimane

Avanzato. Dispensa da 1–3 mesi con sistema FIFO (il primo che entra è il primo che esce) · Inventario su carta o foglio di calcolo con le date · Orto sul balcone o semi (Consigliato)

Disordini

La strada non è sicura

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Allontanati** nella direzione opposta al focolaio.
2. **Riparati** in un edificio, un negozio o un portone e aspetta.
3. Segui le **indicazioni delle forze dell'ordine**.
4. Avvisa la famiglia di dove sei e datevi appuntamento in un **punto sicuro**.

1. Sul momento MINUTI

- [ ] **Esci dalla zona per le vie laterali, senza correre se non serve e senza attirare l'attenzione.**
- [ ] Non fermarti a guardare o filmare: puoi restare intrappolato tra gruppi o in una carica.
- [ ] Se sei in casa, resta dentro, chiudi e stai lontano dalle finestre.
- [ ] **In una calca che spinge, non andare controcorrente; muoviti in diagonale verso i bordi, con le braccia davanti al petto per poter respirare. Se cadi, proteggi la testa e rialzati appena puoi.**

2. Le ore successive IN GIORNATA

- [ ] Evita la zona e controlla i trasporti pubblici: possono esserci deviazioni o chiusure.
- [ ] Porta con te un documento e il telefono carico.
- [ ] Se ci sono feriti, chiama il 112 e indica la posizione esatta.

NON fare

Avvicinarti per guardare o filmare.

Affrontare qualcuno o intervenire.

Condividere video o voci che possano alimentare la tensione o identificare persone.

Cosa avere

Base. Piano familiare con punto d'incontro · Telefono carico e power bank nello zaino di tutti i giorni (Consigliato) · Un po' di contanti

Avanzato. Percorsi alternativi per casa, lavoro e scuola memorizzati · Scorte in casa per non dover uscire per qualche giorno

IA fuori controllo

Quando niente è vero

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Non agire** per un solo video, audio o messaggio, per quanto sembri reale.
2. Verifica su un **canale ufficiale che conoscevi già**: il sito che avevi salvato, il numero sulla carta, il 112.
3. **Chiama tu** la persona (voce in diretta). Non rispondere solo al messaggio ricevuto.
4. Non inviare **soldi né codici** di verifica a nessuno, anche se «è la tua banca» o «è tuo figlio».

1. Prima ora 0–1 H

- [ ] **Davanti a un avviso di evacuazione, un allarme o un «il Presidente ha detto...», controlla se è arrivato un IT-alert sul telefono e ascolta radio o TV via antenna. Se non c'è un'allerta ufficiale, non scappare.**
- [ ] **Davanti a una chiamata o un audio di un familiare che chiede soldi, riattacca, chiama tu il numero che avevi già e, se potete, usate una parola d'ordine concordata.**
- [ ] Non inoltrare il video «per sicurezza». Ogni inoltro gli dà più credibilità.
- [ ] Se una chat di assistenza ti scrive per prima e ti chiede un codice o di installare qualcosa, chiudila. Entra tu nell'app o nel sito ufficiale, o chiama il numero sulla carta.
- [ ] Risparmia batteria e tieni a portata una radio: in una crisi di disinformazione radio e canali ufficiali contano più dei social.

2. Se i sistemi automatici si bloccano ORE

- [ ] Usa i contanti se POS, app di pagamento o app della banca non rispondono o danno istruzioni strane.
- [ ] Per pratiche, prenotazioni o spedizioni chiedi di parlare con una persona. Se c'è solo un bot, aspetta o vai di persona.
- [ ] Annota su carta cosa ti hanno detto, a che ora e su quale canale: ti servirà per un reclamo.
- [ ] Diffida di qualsiasi «soluzione rapida» che arrivi via SMS, WhatsApp o email durante l'incidente.
- [ ] Se hai dato un codice o vedi un addebito strano, chiama subito la banca al numero ufficiale e segnala alla Polizia Postale.

3. Se si prolunga GIORNI

- [ ] Concorda con la famiglia un canale di verifica (una chiamata, una parola d'ordine, un punto d'incontro) e non cambiarlo per un messaggio urgente.
- [ ] Informati da poche fonti ufficiali (Protezione Civile, Regione, ACN, la tua banca) e silenzia i gruppi affollati.
- [ ] Se ti hanno clonato voce o volto, avvisa i contatti da un canale che controlli tu e sporgi denuncia alla Polizia Postale o ai Carabinieri.

- [ ] Controlla le sessioni aperte su email, banca e social da un dispositivo affidabile e chiudi quelle che non riconosci.

NON fare

Fare un bonifico a un familiare che «ha la stessa voce» senza confermare chiamandolo tu.

Inoltrare un video o un audio virale su un'emergenza senza averlo verificato.

Dare codici monouso, password o copie di documenti a una chat, un bot o una chiamata che non hai avviato tu.

Seguire istruzioni di evacuare, pagare o installare un'app che arrivano solo dai social o da un messaggio inatteso.

Cosa avere

Base. Numeri di famiglia, banca e 112 annotati su carta · Parola d'ordine familiare per le richieste di soldi o di aiuto · Contanti in banconote di piccolo taglio · Autenticazione a due fattori su email e banca

Avanzato. Chiave di sicurezza fisica (FIDO2) per email e banca (Consigliato) · Radio a pile per verificare gli avvisi ufficiali (Consigliato) · Preferiti o un foglio con i siti ufficiali (non cercarli nel mezzo di una bufala) · Backup di foto e documenti fuori dal computer (Consigliato)

Tempesta solare

Il giorno in cui il cielo bruciò

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Verifica la fonte**: guarda l'avviso su NOAA SWPC o ESA. Ignora audio e catene di messaggi.
2. **Carica tutto**: telefoni, power bank, power station, torce e radio.
3. **Fai scorta d'acqua** (taniche, pentole, vasca) nel caso la rete cada e le pompe si fermino.
4. **Preleva contanti** e annota numeri e percorsi su carta: il GPS può sbagliare.
5. **Accendi la radio a pile** e aspetta: la parte pericolosa di solito dura ore, non settimane.

1. Quando scatta l'avviso 24–72 H PRIMA

- [ ] **Verifica l'avviso alla fonte ufficiale (NOAA SWPC, ESA, INGV). Il tempo di arrivo di un'espulsione di massa coronale si stima in ore o pochi giorni.**
- [ ] Carica telefoni, power bank, power station, torce e radio. Non farti trovare con la batteria al 20 %.
- [ ] Riempi taniche, pentole e vasca: se cade la rete, le pompe dell'acqua si fermano.
- [ ] Preleva contanti in banconote di piccolo taglio e fai almeno mezzo pieno all'auto.
- [ ] Scarica mappe offline e annota su carta indirizzi e numeri chiave. Se il GPS sbaglia, avrai un piano B.
- [ ] Fai copie di ciò che conta e conservale su una chiavetta USB o su carta.
- [ ] Se dipendi da un apparecchio medico elettrico, avvisa il medico e il fornitore e controlla la batteria di riserva.

2. Durante la tempesta ORE

- [ ] **Tieni accesa la radio a pile. Le autorità informano via radio quando cadono internet o la telefonia.**
- [ ] In una grande tempesta il rischio principale è un blackout regionale. I piccoli apparecchi non si «friggono» per una tempesta geomagnetica, ma la rete può avere sbalzi di tensione: stacca ciò che è delicato.
- [ ] Usa il telefono il minimo: messaggi brevi e risparmio energetico. Comunicazioni satellitari e GPS possono funzionare male per ore.
- [ ] Non metterti alla guida se non serve: i semafori possono guastarsi e i distributori senza corrente non funzionano.
- [ ] Goditi l'aurora, se c'è. È sicuro guardarla e forse non la rivedrai.

3. Se cade la rete DA ORE A GIORNI

- [ ] **Segui il playbook sul blackout: torcia, non candele; frigo chiuso; cucina solo all'aperto.**
- [ ] Razionalizza l'acqua (3 litri a persona al giorno) e mangia prima i deperibili.

- [ ] Per comunicare usa walkie-talkie PMR446 e la radio a pile. Le comunicazioni HF a lunga distanza possono essere disturbate per uno o due giorni in una tempesta estrema.
- [ ] Usa mappa e bussola se il GPS dà errori: in una tempesta G5 può restare disturbato per giorni.
- [ ] Controlla come stanno i vicini anziani o che vivono da soli.

NON fare

Credere che «si frigge tutto»: una tempesta solare non distrugge telefoni né computer scollegati. Il rischio è la rete e i sistemi molto estesi.

Condividere audio catastrofisti con date «esatte»: nessuna agenzia prevede una tempesta con settimane d'anticipo.

Guidare alla cieca fidandoti di un GPS che può sbagliare.

Comprare miracolose «protezioni anti-EMP». Una tempesta solare non è un impulso nucleare.

Intasare il 112 per chiedere del cielo: è per le vere emergenze.

Cosa avere

Base. Torcia o frontale per persona, con pile di ricambio (Consigliato) · Radio a pile o a manovella (Consigliato) · Power bank carico (20.000 mAh) (Consigliato) · Acqua: 3 litri a persona al giorno, per 3 giorni (Consigliato) · Cibo che non richiede frigo né cottura per 3 giorni (Consigliato) · Mappa cartacea della tua zona e bussola (Consigliato) · Contanti in banconote di piccolo taglio

Avanzato. Power station portatile (250–1.000 Wh) con pannello solare (Consigliato) · Walkie-talkie PMR446 per la famiglia (Consigliato) · Radio a onde corte per ascoltare emittenti internazionali (Consigliato) · Borsa Faraday per una radio e un power bank di riserva (Consigliato) · Multipresa con protezione da sovratensioni per gli apparecchi delicati (Consigliato) · Fornellino da campeggio da usare all'aperto e cartucce di ricambio (Consigliato) · Taniche pieghevoli vuote (Consigliato)

Attacco chimico

Entra, chiudi e sintonizzati

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. **Segui IT-alert e il 112**: se ordinano di evacuare o di restare al chiuso, fai esattamente quello.
2. **Se sei fuori** e non c'è ancora un'istruzione: allontanati dalla nube controvento e in salita, o entra nell'edificio solido più vicino. Non attraversare la nebbia.
3. **Se ti ripari al chiuso**: stanza interna ai piani alti, con poche finestre. Chiudi, spegni la ventilazione e sigilla le fessure con plastica e nastro.
4. **Se sei stato esposto**: togli i vestiti (tagliali se si sfilano dalla testa), mettili in un sacco e lavati con acqua e sapone, senza strofinare.
5. **Non andare a prendere nessuno** e non uscire fino all'avviso ufficiale.

1. Primi minuti QUANDO NOTI LA NUBE O RICEVI L'AVVISO

- [ ] **Obbedisci a IT-alert, alla radio ufficiale o alle indicazioni del 112. Se dicono di evacuare, evacua; se dicono di restare al chiuso, resta. Non improvvisare contro l'istruzione.**
- [ ] **Se sei in strada e non c'è ancora un'istruzione chiara, allontanati dalla sorgente controvento (o di traverso) e in salita. Non entrare nella nebbia né calpestare pozzanghere o polvere. Entra nel primo edificio solido che trovi.**
- [ ] L'auto non serve come riparo: in città parcheggia ed entra in un edificio. Se sei su strada extraurbana e non c'è nulla vicino, chiudi i finestrini, spegni la climatizzazione e non fermarti fino al prossimo edificio.
- [ ] Copri naso e bocca con un panno o una mascherina mentre ti metti al riparo: riduce il fastidio, ma non è una protezione completa.
- [ ] Accendi la radio a pile e tieni il telefono a portata per IT-alert. Chiama il 112 solo se ci sono feriti, se stai male o se puoi dare una posizione utile dell'incidente; non intasare la linea per chiedere informazioni.

2. Riparo al chiuso FINCHÉ DURA L'AVVISO

- [ ] **Resta in una stanza interna di un piano alto, con meno finestre possibile. Evita cantine e garage: molti gas si accumulano in basso (al contrario di un'emergenza nucleare).**
- [ ] Chiudi porte e finestre, abbassa le tapparelle e spegni ventilatori, aria condizionata, riscaldamento ad aria e cappe. Tappa gli scarichi (tappo nei lavandini, coperchio del WC).
- [ ] Sigilla le fessure di porte, finestre e griglie con nastro americano e telo di plastica, o con asciugamani o stracci bagnati se non hai la plastica. La sigillatura è temporanea: di solito le autorità non chiedono più di qualche ora.
- [ ] Fai entrare gli animali. Consuma solo acqua in bottiglia e alimenti che erano chiusi dentro casa.
- [ ] Non andare a prendere i bambini a scuola né i parenti in RSA: quelle strutture hanno il loro piano. Uscendo metti in pericolo te e loro.

3. Se sei stato esposto APPENA SEI AL RIPARO

- [ ] **Togli tutti i vestiti che sono stati a contatto con l'esterno. Se si sfilano dalla testa, tagliali per non farli passare su occhi, naso e bocca. Mettili in un sacco di plastica e chiudilo.**
- [ ] **Lava pelle e capelli con acqua tiepida e sapone, senza strofinare forte. Sciacqua gli occhi con acqua. Non usare candeggina né altri prodotti sulla pelle.**
- [ ] Se aiuti un'altra persona a decontaminarsi, evita il contatto con i suoi vestiti e poi lavati mani e pelle esposta.
- [ ] Le lenti a contatto vanno buttate. Gli occhiali si possono sciacquare con acqua (o, se lo indicano i sanitari, disinfettare e risciacquare bene) prima di rimetterli.
- [ ] Se c'è fiato corto, bruciore, vomito, confusione o qualcuno non risponde, chiama il 112. Di' che può trattarsi di un'esposizione chimica e dove siete.

4. Se ordinano di evacuare SU INDICAZIONE UFFICIALE

- [ ] Esci dal percorso indicato, non da quello che ti sembra più breve se attraversa la zona colpita.
- [ ] Porta documenti, farmaci, zaino di emergenza e animali. Chiudi gas, luce e acqua se c'è tempo.
- [ ] Non tornare a casa e non uscire a «dare una mano» in strada finché le autorità non dicono che è sicuro.

NON fare

Avvicinarti alla nube, a una pozza o a una foschia «per vedere cos'è», o filmare l'incidente da vicino.

Usare l'auto come riparo, se non per il tempo strettamente necessario a raggiungere un edificio, con i finestrini chiusi e la climatizzazione spenta.

Ripararti in una cantina o in un garage se si tratta di una nube tossica.

Andare a prendere bambini o anziani a scuole e RSA mentre vige il riparo al chiuso.

Fumare, accendere fuochi o fare scintille: alcuni vapori sono infiammabili.

Strofinare la pelle, usare candeggina sul corpo o «neutralizzare» con prodotti per la pulizia.

Uscire ad aiutare sconosciuti in strada prima dell'autorizzazione: puoi diventare un'altra vittima.

Diffondere voci o audio non ufficiali.

Cosa avere

Base. Radio a pile o a manovella (Consigliato) · Nastro americano largo (Consigliato) · Telo di plastica in polietilene per sigillare finestre e fessure (Consigliato) · Forbici (Consigliato) · Asciugamani o stracci per le fessure (Consigliato) · Acqua e cibo confezionato per 3 giorni (Consigliato) · Stanza interna ai piani alti, con poche finestre, individuata in anticipo

Avanzato. Maschera antigas con filtri NBC da 40 mm, con prova di tenuta (Consigliato) · Tuta di protezione chimica tipo Tyvek, guanti in nitrile, copriscarpe e nastro americano per le cuciture (Consigliato) · Mascherine FFP3 (riducono il fastidio, non sostituiscono una maschera con filtro né il riparo al chiuso) (Consigliato) · Plastica pretagliata ed etichettata in anticipo per finestre e griglie (Consigliato) · Zaino 72 ore nel caso ordinino di evacuare (Consigliato)

Eruzione vulcanica

La montagna si sveglia

Versione online aggiornata

Prima di tutto

1. Informati solo da **Protezione Civile, INGV, Regione e Comune**: ignora mappe e audio che girano in chat.
2. Verifica se sei in **zona rossa o gialla** e qual è il tuo percorso di allontanamento.
3. Tieni pronto lo **zaino 72 ore**, documenti e farmaci, e il serbatoio sopra la metà.
4. Con la cenere: **mascherina FFP2, occhiali**, finestre chiuse e niente auto se non indispensabile.
5. Chiama il **112** solo per emergenze reali.

1. Allerta gialla o arancione SETTIMANE O GIORNI

- [ ] **Scopri oggi se abiti, lavori o studi in zona rossa e quale Regione o Provincia autonoma è gemellata con il tuo Comune: è lì che verresti accolto in caso di allontanamento.**
- [ ] Prepara uno zaino per persona con documenti, farmaci e ricette, caricatori, contanti e il necessario per alcuni giorni.
- [ ] Decidi se partire con l'auto (seguendo il percorso stabilito) o con i mezzi messi a disposizione: comunicalo quando il Comune lo chiede.
- [ ] Pensa agli animali: trasportino, guinzaglio, cibo e libretto sanitario.
- [ ] Ai Campi Flegrei, con il bradisismo, controlla crepe nuove e segui le verifiche sugli edifici; partecipa alle esercitazioni comunali.

2. Allerta rossa e allontanamento ORE

- [ ] **Se la tua zona viene allontanata, esci. Il piano prevede di evacuare la zona rossa prima dell'eruzione: è la misura che salva la vita.**
- [ ] Chiudi gas, acqua e luce, chiudi porte e finestre e lascia la casa in ordine.
- [ ] Segui il percorso indicato e i cancelli di uscita: non improvvisare scorciatoie e non tornare indietro.
- [ ] Se non hai un'auto, vai all'area di attesa indicata dal Comune per salire sui mezzi organizzati.
- [ ] Registrati al punto di accoglienza o comunica dove ti trovi se vai da parenti fuori zona.

3. Caduta di cenere DURANTE E DOPO

- [ ] **Resta al chiuso il più possibile, con porte e finestre chiuse. Se esci, usa una mascherina FFP2 e occhiali a tenuta; chi ha asma o problemi respiratori deve restare dentro.**
- [ ] Non guidare se non serve: la cenere riduce la visibilità e rende la strada scivolosa come il ghiaccio. Se devi farlo, piano e con le luci accese.
- [ ] **Togli la cenere dai tetti piani e dalle grondaie solo in sicurezza: bagnata può pesare molto e far crollare le coperture leggere.**

- [ ] Proteggi acqua e cibo dalla cenere, copri serbatoi e cisterne e scollega i pluviali dalla raccolta dell'acqua.
- [ ] Raccogli la cenere in sacchi e segui le indicazioni del Comune: non scaricarla nelle fogne.

NON fare

Avvicinarti al cratere o alle colate per guardare o fare foto.

Restare in zona rossa quando è stato disposto l'allontanamento, o rientrare prima dell'autorizzazione.

Credere a previsioni con date «esatte»: nessuno può dire il giorno di un'eruzione.

Sostare in avvallamenti, cantine o zone basse vicino a fumarole: anidride carbonica e altri gas si accumulano in basso.

Usare tergicristalli sulla cenere asciutta (graffia il vetro) o fare sforzi all'aperto senza protezione.

Cosa avere

Base. Sapere se sei in zona rossa o gialla e conoscere il piano del tuo Comune · Zaino 72 ore per persona e documenti in busta stagna (Consigliato) · Mascherine FFP2 e occhiali protettivi per ogni membro della famiglia (Consigliato) · Radio a pile e power bank (Consigliato) · Acqua e cibo per 3 giorni (Consigliato)

Avanzato. Due percorsi di allontanamento provati e una destinazione concordata · Serbatoio dell'auto sempre sopra la metà · Telo di plastica e nastro americano per proteggere prese d'aria e apparecchi dalla cenere (Consigliato) · Pala, scopa e sacchi resistenti per la cenere