

# r!SKCOM

la forza della prevenzione

Scopri i  
pericoli  
per evitare  
i rischi

PREPARATI  
CONOSCI  
INFORMATI





# r!SKCOM

la forza della prevenzione



Scopri i pericoli  
per evitare i rischi

[www.regione.piemonte.it/laforzadellaprevenzione](http://www.regione.piemonte.it/laforzadellaprevenzione)



[www.pitem-risk.eu](http://www.pitem-risk.eu)



Scopri i pericoli per evitare i rischi

## > preparati

**scopri cosa fare** in caso di situazioni che comportano dei rischi

[www.regione.piemonte.it/laforzadellaprevenzione](http://www.regione.piemonte.it/laforzadellaprevenzione)

## > conosci

**il tuo territorio** e i rischi potenziali

[geoportale.arpa.piemonte.it](http://geoportale.arpa.piemonte.it)

*liguria: [geoportal.regione.liguria.it](http://geoportal.regione.liguria.it)*

*valle d'aosta: [casaepericoli.regione.vda.it](http://casaepericoli.regione.vda.it)*

## > informati

**segui** le previsioni meteo e i bollettini di allertamento

[www.meteo3r.it](http://www.meteo3r.it) o scarica l'APP 3R



# r!SKCOM

## la forza della prevenzione

Viviamo in un territorio di una bellezza straordinaria che, come tutti i capolavori, ha la sua fragilità, in quanto esposto ai rischi naturali e tecnologici, nonché agli effetti dei cambiamenti climatici.

In questa fragilità dobbiamo riuscire a salvaguardare persone e beni, materiali ed immateriali.

**In tutto il Piemonte** e nella nostra quotidianità **sono presenti innumerevoli pericoli, che dobbiamo conoscere e saper affrontare**, individuando soluzioni e strumenti di comunicazione condivisi per aumentare la resilienza e migliorare la risposta nelle situazioni di emergenza.

**E' questo lo scopo principale della campagna "la forza della prevenzione"**, che trae impulso dai risultati del progetto transfrontaliero Alcotra Italia-Francia PITEM RISK e ne capitalizza i risultati in termini di informazione e comunicazione finalizzata alla prevenzione dei rischi.

**La riduzione dei rischi**, in particolare quelli naturali, **è essenziale per lo sviluppo sostenibile** e uno sviluppo informato sui rischi è la chiave per il successo nella gestione dei disastri così come nella prevenzione di problematiche della vita quotidiana.

Per questi motivi, la **Regione Piemonte ha fortemente voluto questa azione partecipata** di orientamento/informazione, **che mira al coinvolgimento attivo della cittadinanza**, delle istituzioni e dei portatori di interessi economici nella prevenzione e nella gestione **delle situazioni di rischio**, al fine di rendere più efficaci le azioni di contrasto esercitate dagli enti locali ed i comportamenti di autoprotezione.

La tempestività e l'efficacia dell'allerta e dell'informazione sull'evoluzione dell'evento e, innanzitutto, sulle misure di prevenzione, sono favorite dalla realizzazione di un sistema di comunicazione che integra gli strumenti esistenti e le migliori tecnologie ICT al fine di potenziarne la massa critica degli utenti e di accreditarlo come il sistema di riferimento sia in "tempo di pace", che "durante gli eventi", ovvero quando ci sono emergenze in corso.



## INCENDI BOSCHIVI - PREVENIRE GLI EFFETTI

Gli incendi boschivi sono spesso causati dall'uomo per negligenza (incendio colposo) o per volontà (incendio doloso): entrambi sono puniti con la reclusione.

In Piemonte il periodo in cui si registra il picco degli incendi è quello invernale/primaverile, con venti forti di caduta (fhoen).

### **Gli effetti degli incendi boschivi possono essere molteplici:**

- distruzione di flora e fauna;
- trasformazione del paesaggio e del microclima;
- incremento dell'anidride carbonica nell'atmosfera;
- erosione del suolo e conseguente rischio di frane e smottamenti;
- possibile interruzione della viabilità;
- possibile danneggiamento linee elettriche;
- danni alla salute dati da calore e fumo.



## IN CASO DI INCENDI

### **Aiuta a prevenire gli incendi:**

- non gettare mozziconi di sigaretta o fiammiferi ancora accesi;
- non accendere fuochi nei boschi se non nelle aree destinate;
- non parcheggiare l'automobile sopra erba o foglie secche;
- non bruciare stoppie o residui agricoli vicino al bosco e alle aree incolte.

### **In caso di incendio:**

- avvisa subito le autorità chiamando il 112 NUE (numero unico emergenza);
- non fermarti a guardare l'incendio lungo la strada o in zone sovrastanti l'incendio o sottovento;
- facilita l'intervento dei mezzi di soccorso;

### **Se ti trovi minacciato dall'incendio:**

- assicurati una via di fuga verso la zona già bruciata;
- ferma il veicolo in zone aperte e prive di vegetazione con luci accese, chiudi i finestrini e le prese d'aria.



## ALLUVIONE

Un fenomeno alluvionale si verifica quando ampie porzioni di territorio sono allagate dalle acque di torrenti e fiumi, in concomitanza con periodi di pioggia intensa e prolungata.

Si tratta di eventi purtroppo frequenti in Piemonte; le acque di esondazione possono invadere territori pianeggianti, determinare fenomeni di erosione o di trasporto torrentizio in territori collinari e montani.

### **Gli effetti possono essere molteplici:**

- interruzione della viabilità
- contaminazione delle acque
- instabilità di versanti e delle sponde dei fiumi



## IN CASO DI ALLUVIONE

### **In caso di alluvione, preparati a:**

- tieniti informato sulle previsioni del tempo e sui bollettini di allerta emessi dalla Protezione civile regionale o del tuo comune e dall'ARPA Piemonte
- non percorrere sottopassi e strade allagate (un'auto galleggia in poche decine di centimetri d'acqua)
- non sostare lungo le sponde dei corsi d'acqua
- spostati verso le zone più elevate del territorio
- se sei bloccato nell'edificio spostati ai piani superiori ed evita di scendere in sotterranei e garage
- lascia libere le vie di comunicazione per i soccorsi
- chiudi gas e corrente elettrica
- non intasare le linee telefoniche con comunicazioni non urgenti



## VALANGHE - PREVENIRE GLI EFFETTI

La valanga è una massa di neve che precipita a valle a seguito della rottura, per cause naturali o accidentali, delle condizioni di equilibrio del manto nevoso. Abbondanti nevicate, aumento repentino della temperatura, pioggia sul manto nevoso o accumuli di neve provocati dal vento sono tra le principali cause.

Ma possono provarle anche fattori umani, come ad esempio sciatori e snowboarder in fuori pista dove non consentito.

Il grado di pericolo valanghe è espresso secondo una scala europea variabile da 1 (debole) a 5 (molto forte).



## IN CASO DI VALANGHE

### **In caso di Valanghe, preparati a:**

- consulta i bollettini nivo-meteorologici emessi dall'ARPA Piemonte e dalla Regione Piemonte
- informati sulla viabilità delle strade in caso di nevicate intense
- rimanda gli spostamenti non urgenti se le condizioni atmosferiche sono critiche
- rispetta la segnaletica di sicurezza sulle piste da sci
- fuori pista rispetta le norme di sicurezza che prevedono uso di ARTVA (apparecchio per la ricerca dei travolti in valanga), oltre a pala e sonda
- nella pratica di sci alpinismo e fuori pista, assicurati che il percorso scelto sia compatibile con le condizioni del manto nevoso



## TEMPORALI - PREVENIRE GLI EFFETTI

Le previsioni meteorologiche difficilmente riescono a prevedere con precisione dove e quando scoppierà un temporale, in situazioni di alta pressione accumulati di umidità nell'atmosfera possono dare origine a fenomeni temporaleschi anche di grande intensità.

### **Gli effetti possono essere molteplici:**

- raffiche di vento possono danneggiare vetrate e serramenti, spezzare rami degli alberi o anche abatterne
- i fulmini possono colpire un edificio e danneggiare l'impianto elettrico, o causare un incendio, o colpire una persona
- grandine e pioggia intensa possono ridurre la visibilità e rendere difficoltoso il traffico
- grandinate intense possono causare feriti, danneggiare le coltivazioni e i beni esposti



## IN CASO DI TEMPORALI

### **In caso di temporali, preparati a:**

- evita di uscire di casa e stacca gli elettrodomestici dalla rete elettrica
- se sei fuori casa cerca un rifugio e non ripararti sotto alberi isolati, antenne, tralicci; meglio un bosco fitto sotto un albero non isolato e più basso degli altri
- se sei in viaggio ferma la macchina sotto un riparo sicuro e resta all'interno con i finestrini chiusi
- stai lontano dai corsi d'acqua, non soffermarti sui ponti ed evita i sottopassi
- non fermarti sotto cartelloni, ponteggi, strutture sospese



## TERREMOTI - PREVENIRE GLI EFFETTI

L'Italia è suddivisa, ai fini della prevenzione del rischio sismico, in zone di classificazione da 1 (sismicità alta) a 4 (molto bassa).

Il Piemonte è considerato complessivamente un territorio a bassa sismicità; in base al recente aggiornamento della classificazione sismica (2019) risultano 165 comuni in zona 3S, 431 in zona 3 e i 585 restanti in zona 4.

### **Gli effetti possono essere molteplici:**

- edifici e strade possono essere danneggiati o distrutti
- possono verificarsi delle frane o altri fenomeni di instabilità come cedimenti o liquefazione dei terreni
- potrebbero mancare acqua, gas ed elettricità

### **In caso di terremoti, preparati a:**

- informati sulla classificazione sismica del tuo comune e sul Piano di Protezione Civile o di emergenza



## IN CASO DI TERREMOTI

- durante la scossa non lasciarti prendere dal panico e non precipitarti fuori dall'abitazione ma riparati sotto un'architrave, nel vano della porta di un muro portante, vicino ad una parete portante o sotto un tavolo, fino al termine della scossa
- stai lontano da mobili, mensole e vetrate
- non usare l'ascensore e le scale
- chiudi gas, acqua e luce perché le condutture potrebbero essere danneggiate
- presta attenzione ai notiziari e alle comunicazioni delle autorità
- non intasare le linee telefoniche se non per urgenze
- limita l'uso dell'auto per evitare di intralciare il passaggio dei mezzi di soccorso
- in caso di evacuazione collabora con gli operatori
- se sei all'aperto allontanati da edifici, lampioni, linee elettriche e strutture in elevazione in generale, da alberi, pendii e dalle sponde dei laghi
- non usare ponti o passerelle



## FRANE - PREVENIRE GLI EFFETTI

In Piemonte sono stati censiti oltre 35.000 fenomeni franosi. I principali tipi di frane sono: di crollo o per scivolamento.

Le cause delle frane possono essere strutturali, tipiche delle rocce e dei terreni che presentano acqua, oppure cause occasionali che modificano l'equilibrio del versante, terremoti, disboscamento, mancata manutenzione del terreno, scavi etc..

### **Gli effetti possono essere molteplici:**

- edifici e strade possono essere danneggiati o distrutti
- corsi d'acqua possono essere sbarrati dalla frana e causare la formazione di laghi temporanei
- possono mancare l'elettricità e l'acqua potabile



## IN CASO DI FRANE

### **In caso di frane, preparati a:**

- non uscire di casa se non è necessario
- se la casa viene colpita riparati sotto un'architrave o un muro portante
- resta in ascolto di notiziari e comunicazioni delle autorità
- se sei in uno spazio aperto spostati verso zone più elevate e non sostare vicino ad edifici o manufatti coinvolti dalla frana
- non avventurarti all'interno della frana



## COLPI DI CALORE - PREVENIRE GLI EFFETTI

Temperature molto elevate per più giorni, elevati tassi di umidità, assenza di ventilazione possono rappresentare un rischio per la salute.

### In particolare:

- se hai più di 75 anni
- se soffri di malattie croniche (ipertensione, cardiopatie, problemi respiratori, insufficienza renale, diabete, malattie neurologiche, demenza)
- se fai uso sistematico di farmaci
- se pratichi attività sportive intense nelle ore centrali della giornata
- per i disabili
- per i neonati e i bambini sotto i 4 anni

### Sintomi di malessere:

- mal di testa
- debolezza
- nausea
- sete intensa
- perdita di conoscenza
- confusione mentale
- crampi muscolari dolori al torace
- tachicardia
- temperatura
- corporea elevata

### In caso di malore:

- chiamare subito il 112
- distendere la persona in luogo fresco e ventilato
- sollevare le gambe in alto rispetto al corpo



## IN CASO DI COLPI DI CALORE

- far bere acqua e bagnare viso e corpo per far scendere la temperatura

### In caso di colpi di calore preparati a:

- bevi molta acqua, anche in assenza di sete
- assumi cibi leggeri (frutta, verdura, carni bianche e pesce), e conserva con attenzione i cibi
- evita gli alcolici
- aera la casa durante la notte e il mattino presto
- chiudi le imposte e le tende durante il giorno
- rinfresca la casa con ventilatori o condizionatori
- indossa indumenti leggeri in fibre naturali, meglio se di colore chiaro
- copri il capo quando c'è il sole e indossa occhiali scuri
- esci nelle ore più fresche (fino alle 11 del mattino e dopo le 18)
- non lasciare persone o animali in macchina anche per poco tempo
- tieni sempre una lista di numeri utili da chiamare in caso di emergenza (medico, guardia medica, 112)
- nelle ore più calde si sconsiglia l'accesso ai parchi e alle aree verdi, dove possono essere presenti elevati livelli di ozono nell'aria. L'aumento della concentrazione di ozono nell'aria costituisce un problema di sanità pubblica in particolare per i gruppi di popolazione maggiormente vulnerabili quali i bambini, gli anziani, i soggetti affetti da asma, patologie respiratorie e cardiovascolari
- consulta il bollettino quotidiano delle ondate di calore sul sito dell'ARPA Piemonte

### Se assisti un anziano:

- portalo in luoghi freschi e ombreggiati quando uscite
- fai spugnature o spruzzalo con acqua fresca
- misuragli regolarmente la temperatura



## INQUINAMENTO ATMOSFERICO

La posizione geografica del Piemonte è particolarmente soggetta a situazioni meteo condizionate dall'essere circondata da montagne. L'inquinamento atmosferico trova in esse uno sbarramento fisico e la pianura padana favorisce il ristagno degli agenti inquinanti, in particolare delle polveri sottili.

La valutazione della qualità dell'aria è utile per garantire la tutela della salute della popolazione e la protezione degli ecosistemi ed è curata da Arpa Piemonte. Si possono trovare molte informazioni in tempo reale su alcuni inquinanti dell'aria sul sito.

### Gli inquinanti atmosferici possono essere classificati come:

- **PRIMARI:** la loro presenza nell'ambiente deriva direttamente da una specifica emissione. Un classico esempio è il monossido di carbonio il quale proviene direttamente dalla combustione incompleta di composti del carbonio stesso (es. carburanti o legna, biomasse come il pellet);
- **SECONDARI:** la loro produzione deriva solamente da trasformazioni di composti che possono essere sia di origine naturale che antropica; ad esempio l'ozono (vedi la scheda sull'ozono), è un esempio di inquinante secondario.

Esistono inoltre inquinanti, come il particolato PM10 o PM2.5, i cui componenti possono essere sia primari sia secondari in misura variabile. E' riconosciuto che tali particelle sono di misura compatibile con il sistema respiratorio dell'organismo umano ed hanno degli effetti sulla salute per i quali non esiste una vera soglia di esposizione.



## INQUINAMENTO ATMOSFERICO

Nella stagione invernale ed in assenza di piogge, fenomeni sempre in aumento, la qualità dell'aria in Piemonte spesso supera gli standard previsti dall'Unione Europea.

Per questo la Regione Piemonte ha definito un codice colore per i 4 livelli di allerta, consultabile [sul sito](#). Le categorie a maggior rischio, in caso di superamento dei limiti, sono bambini, anziani, asmatici, bronchitici, cardiopatici, atleti che svolgono attività all'aperto

### Come comportarsi per prevenire i rischi:

- tieniti aggiornato sulle misure in atto nel tuo Comune e attraverso il sito <https://aria.ambiente.piemonte.it>
- consulta quotidianamente il bollettino sulla qualità dell'aria sul sito
- se vuoi saperne di più su come proteggerti consulta

### Contribuisci a ridurre l'inquinamento:

- privilegiando una mobilità sostenibile (bicicletta, a piedi, con i mezzi pubblici)
- riducendo il riscaldamento domestico
- non utilizzando il camino a legna
- non bruciando all'aperto rami, sterpaglie e residui vegetali



## RISCHI CHIMICI E BIOLOGICI (INDOOR)

Nelle nostre case sono presenti numerose sorgenti inquinanti dell'aria che possono costituire un rischio per la salute. Ad esempio: composti organici volatili VOC (acetone, formaldeide, naftalina), acidi, prodotti derivanti dalle combustioni (NOx, CO), umidità, muffe, acari.

### Come comportarsi per prevenire i rischi:

- cambiare frequentemente l'aria aprendo le finestre più distanti dalle strade trafficate;
- evitare elevati valori di temperatura e umidità dell'aria;
- far controllare regolarmente gli impianti da personale qualificato (caldaie, stufe, condotte di aerazione, caminetti);
- nella scelta dei materiali da costruzione, vernici e adesivi prediligere quelli che presentano livelli emissivi più bassi per gli inquinanti chimici indoor.

### Elementi cui prestare particolare attenzione:

#### Amianto

I proprietari di edifici, manufatti e quant'altro in cui sia presente amianto devono comunicarne la presenza all'Asl di competenza territoriale. In particolare sarà necessario:

- un controllo periodico e la manutenzione da parte di personale tecnico specializzato che verifichi se il materiale è in buone condizioni, duro e compatto, difficilmente danneggiabile. Quando si riscontri



## RISCHI CHIMICI E BIOLOGICI (INDOOR)

che il materiale contenente amianto è friabile, danneggiato o deteriorato, è necessario richiedere un intervento di bonifica o rimozione.

Il privato cittadino può eseguire la rimozione e/o la raccolta di piccoli quantitativi di manufatti in amianto (DGR 25-6899 del 18.12.2013), purché siano rispettate le procedure previste dalla normativa, ed in particolare dal D..M. 6 settembre 1994, normativa tecnica di riferimento, e non si determini dispersione di fibre di amianto nell'aria.

In caso di presenza di manufatti in cemento amianto danneggiati in abitazioni/strutture limitrofe può essere presentato un esposto al Sindaco del Comune in cui si riscontra la presenza.

I lavori dovranno essere effettuati da imprese autorizzate, come stabilito dal D.Lgs. 9 aprile 2008 n.81 e s.m.i., ed in particolare dall'art. 256.

**Radon:** E' un gas radioattivo immesso nell'aria ambiente e proveniente dal decadimento dell'uranio presente nelle rocce, nel suolo e nei materiali da costruzione.

### Nelle abitazioni occorre:

- una regolare ventilazione dei locali, soprattutto delle cantine e seminterrati;
- sigillare fessure nel pavimento;
- isolare lo spazio sotto il pavimento (colata di cemento);
- installare specifici dispositivi per rimuovere il radon;
- soluzioni progettuali per i nuovi edifici.



## CAMPI ELETTROMAGNETICI

I campi elettromagnetici sono presenti ovunque nell'ambiente, generati sia da sorgenti naturali (elettricità nell'atmosfera e campo magnetico terrestre), sia da sorgenti artificiali come elettrodomestici, radio, televisori, telefoni cellulari e dispositivi medicali.

Si classificano in base alla frequenza, ovvero al numero di onde che si propagano in un secondo (misurata in hertz). Abbiamo così:

- campi a frequenza estremamente bassa (fino a 300 hertz), ad esempio generati dai dispositivi elettrici presenti nelle nostre case;
- campi a frequenza intermedia (tra 300 hertz e 10 megahertz), ad esempio generati dai computer;
- campi a radiofrequenza (da 10 megahertz a 30 gigahertz), come quelli prodotti da radio, televisione, antenne per la telefonia cellulare e forni a microonde

È scientificamente provato che i campi elettromagnetici interagiscono con i tessuti biologici.

L'interazione è tanto più potente quanto più ci si trova vicini alla sorgente e varia in base alla frequenza.



## CAMPI ELETTROMAGNETICI

Il principale effetto dei campi elettromagnetici (soprattutto quelli a radiofrequenza) sul corpo umano è il riscaldamento.

Tuttavia i livelli ai quali siamo normalmente esposti, per esempio mentre guardiamo la televisione o utilizziamo il computer, sono molto inferiori ai valori richiesti per produrre un riscaldamento significativo.

Gli scienziati continuano attivamente le ricerche in questo settore, studi di correlazione tra esposizione a campi elettromagnetici e aumento del rischio di cancro sono ancora in corso, soprattutto per valutare eventuali effetti a lungo termine.



## INQUINAMENTO DA OZONO

Lo strato di ozono è uno strato di gas naturale nella stratosfera che protegge gli esseri umani e gli altri esseri viventi dalle radiazioni ultraviolette (UV) del sole che sono pericolose per la salute umana e per gli ecosistemi.

Sebbene l'ozono costituisca uno "schermo protettivo" prezioso quando presente nella stratosfera, quando lo si trova negli strati più bassi dell'atmosfera, dove abitiamo, è da ritenersi una sostanza inquinante, e quindi potenzialmente dannosa per l'uomo e gli ecosistemi.

### Gli effetti sulla salute

La presenza di elevate concentrazioni di ozono nell'aria ambiente può costituire un problema di sanità pubblica, soprattutto per alcune categorie di soggetti esposti.

Questa sostanza presenta un elevato potere ossidante ed è in grado, dunque, quando inalato, di determinare infiammazioni e danni all'apparato respiratorio, oltre che irritazioni agli occhi e alla gola. Ciò si traduce in una riduzione della funzione polmonare associata a diversi sintomi: tosse, fatica a respirare, respiro corto.

In particolare devono prestare attenzione i soggetti affetti da patologie cardiache o respiratorie, i bambini, gli anziani.



## INQUINAMENTO DA OZONO

### Come proteggersi:

- livello 1: se sei un soggetto a rischio evita di svolgere attività fisica anche moderata (camminare) all'aperto nelle ore più calde e di massima insolazione
- livello 2: se sei un soggetto a rischio evita di svolgere qualsiasi attività fisica all'aperto, bambini e adolescenti devono evitare attività fisica intensa (correre, pedalare)
- livello 3: se sei un soggetto a rischio evita di uscire di casa; sconsigliata attività fisica intensa (correre, pedalare velocemente) per tutti

### Integrare l'alimentazione con sostanze antiossidanti:

- Vitamina C: pomodori, peperoni rossi e verdi, patate, cavoli, broccoli, verdure a foglia verde, agrumi, fragole, meloni.
- Vitamina E: fegato, uova, asparagi, avocado, noci, mandorle, germe di grano, farina di grano intero, olio di oliva, olio di arachidi, olio di germe di grano, olio di fegato di merluzzo.
- Selenio: pollo, rognone, fegato, tonno, molluschi, pomodori, broccoli, cavoli, cipolle, funghi, cereali integrali, noci dei Brasile, lievito di birra, germe di grano.

ARPA Piemonte, nell'ambito del Sistema regionale di rilevamento della qualità dell'aria, ha attivato la rete regionale per il controllo dell'Ozono, che garantisce un adeguato controllo dei livelli di Ozono sul territorio regionale. Sul sito ARPA è disponibile, quotidianamente, il bollettino.



## PRODOTTI FITO-SANITARI

I prodotti fitosanitari ad uso non professionale, che spesso utilizziamo per proteggere le nostre piante o le coltivazioni dai parassiti, sono regolamentati dal Decreto 22 gennaio 2018 n. 33, ma possono essere nocivi.

### Si raccomanda pertanto di:

- leggere attentamente l'etichetta e il foglio illustrativo. In particolare è fondamentale rispettare la dose di impiego;
- richiedere ai rivenditori informazioni e consigli anche sulla taglia da acquistare;
- evitare l'inalazione e ogni tipo di contatto diretto;
- preparare la soluzione solo al momento dell'utilizzo in misura non eccedente il quantitativo necessario;



## PRODOTTI FITO-SANITARI

- dopo il trattamento attendere il tempo riportato in etichetta prima di entrare nell'area trattata. Particolare precauzione dovrà essere adottata da bambini e persone vulnerabili quali donne incinte, in allattamento ed anziani;
- dopo l'uso non disperdere le confezioni vuote nell'ambiente ma smaltire secondo le norme vigenti in materia di riciclaggio dei rifiuti.



## VEGETALI NOCIVI

### L'AMBROSIA ARTEMISIIFOLIA

Una pianta altamente allergenica, l'Ambrosia Artemisiifolia, ha fatto recentemente la sua comparsa in Piemonte, in soggetti particolarmente sensibili provoca riniti e gravi crisi asmatiche.

Cresce facilmente su terreni aridi e degradati, le sue infiorescenze producono grandi quantità di polline che si diffonde con il vento nel periodo della fioritura che dura anche fino al mese di ottobre. Ormai è diffusa in tutto il Piemonte, a causa dell'aumento delle temperature si trova anche sopra i 500 mt di quota.

#### Come riconoscerla?

- ha un aspetto cespuglioso e può anche raggiungere i due metri di altezza
- il fusto è eretto e peloso, talvolta arrossato
- e foglie di un verde uniforme sono 2-pennatosette da 3 a 10 cm, con peli che la fanno risultare vellutata al tatto
- i fiori sono raccolti in infiorescenze chiamate capolini
- la specie si moltiplica mediante i semi racchiusi in un frutto di aspetto affusolato lungo circa 3 cm



## VEGETALI NOCIVI

Ogni singola pianta è in grado di produrre milioni o miliardi di granuli di polline che si diffondono nell'atmosfera.

#### Come difendersi?

Può essere utile lo sfalcio delle piante prima che giungano alla fioritura e devono essere ripetuti da fine giugno a fine agosto.

Lo sfalcio non è risolutivo perché piante già tagliate continuano a vegetare, si ramificano e fioriscono ugualmente.

Risultano anche efficaci gli interventi diserbanti con erbicidi autorizzati per le aree extra-agricole. È importante che tutti prestino attenzione alla sua presenza sul territorio, rivolgendosi al Settore Fitosanitario della Regione Piemonte e all'ARPA Piemonte per il riconoscimento e la segnalazione delle piante.

#### Dove rivolgersi in caso di gravi forme allergiche?

Presso tutte le aziende sanitarie sono presenti i servizi di allergologia, collegati tra di loro con un sistema informativo che consente di approfondire la conoscenza dei fenomeni e il monitoraggio sul territorio, oppure al proprio medico di base.



## PROTEZIONE DEI BAMBINI IN AUTO

- i comportamenti non corretti alla guida,
  - il mancato utilizzo di dispositivi di sicurezza (cinture, seggiolini per bambini),
  - l'abuso di alcol e sostanze stupefacenti
- sono responsabili di gran parte degli incidenti.

### **È importante trasportare in modo sicuro i bimbi in auto.**

Il trasporto dei bambini sui veicoli è regolato dall'articolo 172 ("uso delle cinture di sicurezza e dei sistemi di ritenuta per bambini") del Codice della Strada (CdS).

Il CdS stabilisce che è obbligatorio usare sempre le cinture di sicurezza e, per i bambini, sistemi di ritenuta omologati.

La normativa UN ECE R44/04 organizza i sistemi di ritenuta per bambini in 5 gruppi, a seconda del peso dell'occupante:

- gruppo 0 (fino a 10 kg), navicella o seggiolino;
- gruppo 0+ (fino a 13 kg), seggiolino;
- gruppo 1 (da 9 a 18 kg), seggiolino;



## PROTEZIONE DEI BAMBINI IN AUTO

- gruppo 2 (da 15 a 25 kg), seggiolino;
- gruppo 3 (da 22 a 36 kg), rialzo, con schienale fino ai 125 cm di altezza.
- I dispositivi sono obbligatori dalla nascita fino al raggiungimento dei 125 cm di altezza.

Dai 125 ai 150 cm di altezza, vanno utilizzati gli adattatori: dei piccoli sedili che, sollevando il bambino, permettono alle cinture di sicurezza dell'auto di proteggerlo adeguatamente.

Dal primo luglio 2019 sono obbligatori anche i dispositivi anti-abbandonamento.

Dimenticare un bambino piccolo in auto lo espone a rischi importanti, fino alla morte: per la sua ridotta superficie corporea, è molto più esposto ad aumento eccessivo della temperatura corporea e disidratazione.

**Gli adulti hanno una grande responsabilità nell'educare i bambini a comportamenti prudenti e sicuri:** è importante anche dare il buon esempio, utilizzando sempre la cintura di sicurezza, aiutando così il bambino ad accettare di essere correttamente protetto anche quando sarà più grande.



## PROTEZIONE DEI BAMBINI IN BICICLETTA

È importante trasportare in modo sicuro i bimbi in bicicletta.

Il trasporto in bicicletta di bambini fino agli 8 anni è consentito ai soli maggiorenni, con l'impiego di un apposito seggiolino.

Esso deve essere posto in modo da garantire al conducente una buona visuale e libertà di manovra e in modo da evitare sbilanciamenti.

Il seggiolino anteriore consente il trasporto di bambini fino a 15 kg di peso.

Deve essere collocato tra il manubrio ed il conducente.

Può essere fissato al telaio, al piantone o al manubrio stesso.

Il seggiolino posteriore, invece, consente il trasporto dei bambini anche oltre i 15 kg, fino agli 8 anni di età.

Può essere fissato al telaio o al portapacchi. Il fissaggio previsto deve in ogni caso impedire che possa sganciarsi accidentalmente.



## PROTEZIONE DEI BAMBINI IN BICICLETTA

Altre caratteristiche che deve presentare il seggiolino sono:

dimensione che non superi la sagoma della bicicletta, presenza di bretelle, struttura di protezione dei piedi, schienale e braccioli (non necessari nel caso di seggiolini posteriori per bambini di più di 4 anni).

**È bene che il bambino trasportato porti sempre il caschetto protettivo.**



## INCIDENTI DOMESTICI

Anche l'ambiente domestico può essere pericoloso se non si prendono alcune semplici precauzioni:

- apparecchi di cottura a gas malfunzionanti e senza fuoriuscita dei fumi all'esterno possono intossicarci
- apparecchi elettrici malfunzionanti possono causare folgorazione, soprattutto in condizioni di pavimento bagnato
- la porta del forno acceso, le piastre della cucina elettrica, i manici delle pentole, il vapore, la piastra del ferro da stiro, possono provocare ustioni anche gravi
- il bagno o la doccia hanno una superficie scivolosa, possono essere causa di cadute senza protezioni antiscivolo
- le scale ripide, non munite di strisce antiscivolamento o senza mancorrente e scarsamente illuminate possono essere causa di cadute
- una vettura in moto in un garage chiuso o scarsamente aerato può essere causa di una grave intossicazione.
- un locale caldaia scarsamente aerato o una caldaia mal funzionante possono causare gravi intossicazioni



## INCIDENTI DOMESTICI

- un barbecue ravvivato con alcool può causare gravi ustioni
- la pulizia di una falciatrice a motore accesa può causare gravi ferite o amputazioni
- i ristagni d'acqua (vasi, fontane, ecc...) possono favorire la proliferazione di insetti dannosi

### Cosa è bene avere sempre a disposizione:

- soluzione fisiologica
- disinfettante non alcolico
- amuchina
- cerotti medicati
- compresse di garza sterile
- bende autoaderenti
- cerotti di fissaggio
- forbice a bordi tondi
- pinze per estrarre schegge

Conserva i farmaci nella confezione originale con il foglio esplicativo, verifica sempre la scadenza, non lasciarli alla portata dei bambini, non utilizzarli se non indicati dal medico.



## INCIDENTI DOMESTICI - BAMBINI IN CASA

Gli incidenti domestici, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (OMS), non risparmiano nessuna fascia d'età e sono la prima causa di morte per i bambini.

Da non sottovalutare, poi, l'aspetto sociale legato all'impatto psicologico che questo tipo di infortuni ha sulla popolazione che considera la casa il luogo sicuro per eccellenza.

Il bambino, nella fascia d'età 2-5 anni, diventa autonomo nella deambulazione e nella manualità e, pertanto, aumenta il desiderio di esplorazione e il rischio d'incidenti domestici, come cadute, schiacciamento, soffocamento e avvelenamenti.

È possibile seguire semplici accorgimenti per garantire ambienti sicuri per i più piccoli.

### 0-6 mesi:

- non ti allontanare mentre lo cambi
- fai attenzione alla temperatura dell'acqua
- assicurati della giusta temperatura del biberon
- corica il bambino sempre di schiena
- presta attenzione ai braccialetti e alle collane
- fai attenzione all'altezza



## BAMBINI IN CASA - PREVENIRE GLI INCIDENTI

### 6-12 mesi:

- usa i copri prese elettriche
- monta il cancello per le scale
- i detersivi e i liquori sono pericolosi
- allontana i piccoli oggetti
- fissa bene le tende
- tieni i farmaci lontano dalla portata dei bambini

### 12-24 mesi:

- controlla la presenza di piante velenose
- fai attenzione ai pavimenti bagnati
- installa i blocca-ante/cassetti sui mobili
- non lasciare oggetti pericolosi a portata di bambino
- monta i parasigoli
- non lasciare il bambino solo sui balconi

### 24 mesi e oltre:

- tieni fuori dalla portata del bambino
- gli apparecchi elettrici
- fissa al muro i mobili
- vigila sul rapporto con gli animali
- fai attenzione ai sacchetti di plastica
- fai attenzione ai cibi che possono soffocarlo
- proteggi i fornelli con la barriera di sicurezza



## RISCHI DA CONTAMINAZIONE DI ALIMENTI

Le intossicazioni di origine alimentare si verificano molto spesso in ambito domestico (58% dei casi in Piemonte nel 2020).

Seguendo alcune semplici accortezze, è possibile preservare la sicurezza degli alimenti nelle fasi di acquisto, conservazione, preparazione, cottura e consumo domestico.

Quando però il cibo provoca problemi di salute, occorre innanzitutto rivolgersi al proprio medico o alle strutture di emergenza.

È possibile anche segnalare l'accaduto ai Servizi di Prevenzione dell'ASL (SIAN e Servizi veterinari) portando possibilmente con sé un campione del cibo rimasto: questo consentirà agli operatori di individuare il problema, procedendo, se ci sono i requisiti, a contattare le autorità giudiziarie.



## RISCHI DA CONTAMINAZIONE DI ALIMENTI

### **Acquista bene, conserva meglio!**

I 5 punti chiave per alimenti più sicuri dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

- acquista alimenti sicuri e freschi
- tieni gli alimenti alla giusta temperatura
- attenzione alla pulizia
- fai cuocere bene gli alimenti



## ALCOL E GUIDA

Non esistono quantità di alcol sicure alla guida.

Il livello di concentrazione di alcol nel sangue (alcolemia) ottimale ai fini dell' idoneità psico-fisica alla guida è zero grammi per litro.

La legge impone tale livello per i minori di 21 anni, per i neopatentati e per i professionisti del volante.

Guidare dopo aver bevuto anche un solo bicchiere di bevanda alcolica aumenta il rischio di provocare o essere vittima di incidenti, in quanto l'alcol altera la capacità di rispondere prontamente agli stimoli acustici, luminosi e spaziali.

Con un livello di alcolemia di 0,5 g/l, il massimo livello consentito dal codice della strada e che non dovrebbe mai essere raggiunto se si intende porsi alla guida, il tempo di frenata raddoppia, si riduce il campo visivo, in particolare quello laterale, si ha una percezione distorta delle distanze e della velocità.

L'incidente causato dall'alcol alla guida rappresenta la prima causa di morte tra i giovani in Italia. Se si deve guidare quindi è fondamentale non bere, qualunque sia l'età.



## DOPO UNA SERATA IN DISCOTECA

Quando si consuma alcol nonostante ci si debba mettere alla guida è indispensabile aspettare due ore per ogni bicchiere consumato.

Anche l'assunzione di sostanze stupefacenti come allucinogeni, anfetamine, cannabinoidi, cocaina, estasi, inalanti e oppiacei comporta un notevole aumento del rischio di incidente, specialmente se accompagnata dal consumo di alcol.

### **Dopo una serata in discoteca, prima di metterti alla guida:**

- un alcol-test monouso in macchina può esserti utile
- se hai bevuto alcol e/o usato sostanze non metterti alla guida
- ogni tanto fai una pausa, mangia qualcosa e bevi acqua
- se a fine serata sei spaccato/a, non guidare e prolunga l'uscita con una bella colazione

(DI "Galateo della notte" - rete Safe Night Piemonte)



## PARASSITI - LA ZANZARA TIGRE

Le zanzare sono una famiglia di insetti dell'ordine dei Ditteri. Delle circa 3540 specie appartenenti a questa famiglia, in Italia ne sono presenti poco più di 60. Di queste, solo una decina sono oggetto di attenzione per abbondanza, aggressività nei confronti dell'uomo o per la possibile trasmissione di patogeni.

In Piemonte dal 2007 i trattamenti di lotta alle zanzare sono coordinati dall'IPLA.

### La zanzara tigre (*Aedes albopictus*)

si distingue dalla zanzara comune essenzialmente per la colorazione: l'adulto è nero con striature bianche su tutto il corpo, in particolare sulle zampe, sul torace e sul capo. Le dimensioni sono comprese tra i 4 e i 10 mm.

Alle nostre latitudini il periodo favorevole allo sviluppo della specie è aprile-ottobre. La massima densità della popolazione adulta si osserva generalmente tra metà agosto e metà settembre. Le punture di zanzara tigre procurano gonfiori e irritazioni persistenti, pruriginose o persino emorragiche. Si tratta di un insetto molto aggressivo, che punge prevalentemente durante il giorno. In alcune aree del mondo la zanzara tigre è un vettore di malattie, soprattutto virali, tra cui dengue, chikungunya e alcune encefaliti d'interesse medico o veterinario.



## PARASSITI - LA ZANZARA COMUNE

In Italia questi agenti patogeni non sono presenti, ma possono essere importati da viaggiatori provenienti dalle aree endemiche.

Si ricorda che lo sviluppo della zanzara tigre va limitato nell'interesse di tutti. Per segnalare le aree in cui avete notato una rilevante presenza di zanzare, inviate un'e-mail a [zanzare@ipla.org](mailto:zanzare@ipla.org) oppure contattate il numero verde 800.171.198 attivo da maggio a ottobre, dal lunedì al venerdì, dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 17.00

### La zanzara comune (*Culex pipiens*)

La zanzara comune è di aspetto e dimensioni piuttosto minute e colorazione di fondo sul marroncino. Si tratta di una specie con scarsa capacità di volo (poche centinaia di metri), ma è ovunque ampiamente diffusa. L'attività della zanzara comune è prevalentemente notturna. È infatti quasi certamente suo il fastidioso sibilo che talvolta udiamo nel nostro orecchio nelle notti d'estate. Colonizza quasi tutti i tipi di raccolte d'acqua stagnante. In ambiente urbano condivide molti focolai di sviluppo con la zanzara tigre (bidoni, tombini ecc.).

*Culex pipiens* è il principale vettore del virus West Nile in Europa. È inoltre un comune vettore del virus Usutu e della filaria del cane.



## PARASSITI - LA ZANZARA RISAIA

### Zanzara di risaia (*Ochlerotatus caspius*)

In Piemonte viene comunemente chiamata zanzara di risaia. Presenta una colorazione molto variabile tra popolazioni e anche all'interno della stessa popolazione. Nella forma più comune si distingue per l'addome, acuto, prevalentemente scuro, con bande che disegnano "crocette" chiare. Le femmine pungono sia durante il giorno, sia di notte, con un picco di attività nelle ore più fresche della giornata e al crepuscolo.

### Come comportarsi:

- individuare ed eliminare i ristagni d'acqua, luoghi di riproduzione delle zanzare "urbanizzate" (come la zanzara tigre e la zanzara comune).
- per i focolai ipogei, la soluzione migliore si traduce spesso nel cercare di isolare dall'esterno l'ambiente sotterraneo allagato, dotando di zanzariere porte e finestre e chiudendo opportunamente eventuali piccoli accessi (tubazioni interrotte, sfatatoi, griglie di aerazione, buchi nei muri ecc.).
- per i focolai epigei valgono le stesse indicazioni date per la zanzara tigre: eliminare le cause del ristagno laddove possibile, negli altri casi utilizzare pesci o prodotti larvicidi.
- farsi promotori presso i condomini e/o vicini consigliandoli su cosa fare o promuovere eventuali azioni di sensibilizzazione del proprio comune.
- protezione individuale, considerando però che i repellenti hanno una durata limitata, e che pantaloni e maniche lunghe non impediscono completamente la puntura, soprattutto da parte di certe specie di zanzara



## PARASSITI - LA CIMICE ASIATICA

### LA CIMICE ASIATICA

L'abbassamento delle temperature e la fine dei cicli vegetativi inducono alcune specie di insetti a trovare rifugio nelle case per sopravvivere.

Risale al 2012 la prima segnalazione della cimice asiatica, nome scientifico *Halyomorpha halys*, di origine asiatica. La cimice verde è diventata comune anche al nord dell'Italia, non sono dannose per le persone, ma danno fastidio se sono molte e se schiacciate emanano un odore sgradevole.

Causano danni rilevanti soprattutto ai frutti e ai semi di molte colture e non avendo limitatori naturali specifici nel nostro continente si stanno diffondendo molto velocemente.

Hanno preso avvio anche in Piemonte le operazioni di rilascio del parassitoide *Trissolcus japonicus*, meglio conosciuto come "vespa samurai". La vespa samurai è stata moltiplicata nei laboratori del Dipartimento di Scienze Agrarie, Forestali e Alimentari dell'Università degli Studi di Torino (DISAFA) ed è stata rilasciata da Agrion - Fondazione per la ricerca, l'innovazione e lo sviluppo tecnologico dell'agricoltura piemontese, in oltre 100 siti del territorio regionale.

### Come comportarsi:

- eliminare gli adulti che troviamo in casa catturandoli anche con un'aspirapolvere per poi immergerli in acqua e sapone liquido
- se presenti in edifici non adibiti ad abitazione si possono usare insetticidi autorizzati ad uso domestico



## PARASSITI - LA POPILIA JAPONICA

### LA POPILIA JAPONICA

Arrivato dal Giappone, segnalato per la prima volta nel 2014 in Piemonte, questo coleottero scarabeide, nome scientifico *Popilia japonica*, è presente in diversi comuni della sponda piemontese del Ticino.

Si è dimostrato subito particolarmente dannoso per le specie vegetali coltivate e spontanee; gli adulti attaccano foglie, fiori e frutti, mentre le larve danneggiano le radici delle piante, soprattutto nei prati e nei giardini.

La popilia ha forma ovale di lunghezza compresa tra gli 8 e 12 mm e larghezza tra i 5 e 7 mm, di colore verde brillante e bronzee, caratteristici i cinque ciuffi di peli bianchi per lato. Le larve sono di colore bianco crema con il capo bruno-rossiccio.

La Regione ha avviato un piano di monitoraggio e contenimento installando centinaia di trappole per evitarne l'espansione.



## PARASSITI - LA POPILIA JAPONICA

### Come comportarsi:

- possono essere raccolti con le mani e schiacciati, non pungono e non sono pericolosi per la salute umana
- è facile raccogliergli nelle prime ore del mattino scuotendo le foglie e farli cadere in una bacinella con acqua e gocce di sapone liquido
- non rimuovere le trappole posizionate dagli operatori professionali per posizionarle nel proprio orto o giardino, in quanto potrebbero attirare un elevato numero di coleotteri adulti che poi si nutriranno a spese delle vostre piante
- utilizzare metodi di lotta biologica e microbiologica (entomopatogeni) che risultano efficaci soprattutto sulle larve. Questi prodotti, assolutamente innocui per l'uomo e gli animali, possono essere distribuiti sulla superficie dei tappeti erbosi (previo sfalcio e irrigazione) da fine agosto a tutto settembre, nel periodo in cui le larve sono più sensibili e sono localizzate a pochi centimetri di profondità
- le aree ad alta infestazione possono essere segnalate per attivare ulteriori metodi di contenimento e sorveglianza.



## PARASSITI - LA PROCESSIONARIA

### LA PROCESSIONARIA

La processionaria del pino, nome scientifico *Traumatocampa pityocampa*, è un lepidottero defogliatore che come larva si nutre degli aghi di diverse conifere.

Le piante infestate si riconoscono nel periodo invernale per la presenza dei nidi che sembrano seta bianca sulle chiome degli alberi; durante la primavera le larve scendono dalle piante formando delle lunghe file (di qui in nome processionaria) per cercare anfratti nel terreno in cui diventare crisalidi e poi trasformarsi in falene (farfalle notturne) durante l'estate.

La processionaria del pino non va confusa con *Hyphantria cunea*, simile di aspetto ma che è invece innocua, infesta le latifoglie con nidi simili a ragnatele. Le larve di *Hyphantria*, soprattutto a fine agosto-inizio settembre, abbandonano la vegetazione per raggiungere i ricoveri dove incrisalidare e svernare, spesso dirigendosi verso muri e edifici alla ricerca di un nascondiglio.

Le infestazioni di questo insetto possono creare problemi alla salute di persone e animali domestici, in quanto le larve sono provviste di peli urticanti, che rilasciati nell'aria possono causare gravi irritazioni cutanee e alle vie respiratorie, e nelle persone allergiche anche shock anafilattici.



## PARASSITI - LA PROCESSIONARIA

### Come comportarsi:

- evitare di sostare sotto i pini o altre conifere
- non avvicinarsi alle piante che presentano nidi di processionarie e alle larve in processione
- non toccare a mani nude nidi, larve e la corteccia di alberi infestati
- non fare lavori che possano diffondere nell'aria i peli urticanti es. rastrellare foglie o sfalcare l'erba senza protezioni
- proteggersi con cura se si intendono asportare i nidi
- tenere i cani al guinzaglio e lontani dalle conifere
- in caso di contatto lavarsi subito con acqua e sapone (compresa la testa) e lavare gli indumenti indossati a temperatura elevata (almeno 60°) evitando di maneggiare i vestiti a mani nude
- in caso di irritazioni rivolgersi immediatamente al medico
- a fine estate (indicativamente nella seconda metà di settembre) effettuare 1-2 trattamenti alla chioma degli alberi con preparati microbiologici a base di *Bacillus thuringiensis* var. *kurstaki*, che forniscono ottimi risultati nei confronti delle larve di prima e seconda età. Il *Bacillus thuringiensis* è del tutto innocuo per l'uomo, i vertebrati e gli insetti utili in genere. Risulta quindi particolarmente interessante per l'impiego in ambiente urbano.

Per maggiori informazioni rivolgersi a: [piemonte.fitosanitario@regione.piemonte.it](mailto:piemonte.fitosanitario@regione.piemonte.it)



## PARASSITI - ACARO DELLA POLVERE

### ACARO DELLA POLVERE

Queste specie si annidano nei materassi, nei cuscini, nei tendaggi, tappeti e moquettes. In questi ecosistemi gli acari trovano le condizioni ambientali idonee per il loro sviluppo: umidità relativa elevata, temperatura tra 20 e 25°C e presenza di nutrimento rappresentato dalla desquamazione della cute umana e residui di alimenti. Il loro corpo e i loro escrementi inalati dall'uomo con la polvere, sono la causa di fastidiose e a volte dannose forme di allergia che vanno da un semplice starnuto, alla rinite cronica, all'asma, all'orticaria, alla dermatite. La loro densità aumenta fra maggio e ottobre e diminuisce fra dicembre e aprile, tendendo a scomparire nelle case di alta montagna quando l'altitudine supera i 1.600 m.

Nella prevenzione e terapia delle allergie da acari, la bonifica della camera da letto, dove sono presenti circa l'80% degli acari di una abitazione, è una delle prime misure da adottare.

#### Come comportarsi:

- eseguire con panno bagnato la pulizia di tutti gli oggetti impenetrabili alla polvere, evitando di risospingere in aria la polvere e di favorire una maggiore inalazione di particelle allergeniche in essa contenute



## PARASSITI - ACARO DELLA POLVERE

- trattare con aspirapolvere, dotati di filtro antiacari (HEPA), i materassi, i cuscini e in generale tutti gli oggetti che non possono essere puliti con il panno bagnato
- dotare materassi e cuscini nuovi di coperture antiacaro certificate (sono sconsigliabili cuscini, poltrone e mobili imbottiti contenenti materiali di provenienza animale o vegetale quali lana, piume, cotone, iuta, kapok, canapa, crine vegetale, fieno, paglia, ecc.)
- cambiare ogni 3-4 giorni e lavare almeno a 60°C la biancheria dei letti. Materassi, coperte e copripiume devono essere esposti alla luce il più frequentemente possibile
- ventilare a lungo la casa durante il giorno, anche in inverno, al fine di mantenere l'umidità degli ambienti non superiore al 40-50%
- evitare di asciugare la biancheria all'interno della casa
- evitare l'uso dei comuni insetticidi d'uso domestico, in quanto agendo prevalentemente sui predatori degli acari, finiscono per favorire lo sviluppo dell'acaro-fauna
- ridurre al minimo la quantità di libri, soprammobili e giocattoli nella stanza da letto dei bambini, così come tappeti, tendaggi e moquette. I peluche accumulano acari con molta facilità. Per contenere il più possibile la colonizzazione di questi oggetti da parte degli acari è possibile riporli in un sacco chiuso per una settimana o nel freezer per una notte e successivamente lavarlo almeno una volta al mese



## PARASSITI - ACARO DELLE DERRATE ALIMENTARI

### ACARO DELLE DERRATE ALIMENTARI

Gli acari delle derrate alimentari sono considerati ectoparassiti temporanei che vivono su materiali organici soprattutto di origine vegetale.

Le specie che possono nutrirsi direttamente sulla derrata vengono chiamate "primarie" perché servono da alimento per acari "secondari" predatori, che normalmente si trovano associati ad esse.

Un terzo gruppo che può riscontrarsi nelle derrate, quando l'umidità è elevata, è costituito dai fungivori e saprofiti detti "terziari".

Lo sviluppo di massa di questi ultimi causa la formazione di una patina polverulenta. Proprio in merito all'inquinamento dei cibi si deve tenere presente che gli escrementi di questi acari contengono essenzialmente sostanze azotate (85%) fra cui la guanina, composto che oltre a stimolare lo sviluppo di altri microrganismi e determinare l'alterazione dei prodotti, può provocare effetti negativi sulla salute dell'uomo.



## PARASSITI - ACARO DERRATE ALIMENTARI

### Come comportarsi:

- conservare gli alimenti in luoghi freschi e asciutti
- non consumare il cibo infestato ed eliminarlo
- consultare un medico in caso di reazioni allergiche dovute al contatto o al consumo di cibo infestato
- pulire scrupolosamente la dispensa



## PARASSITI - ACARO DELLA SCABBIA

### ACARO DELLA SCABBIA

La scabbia umana è causata da un piccolo ectoparassita permanente, *Sarcoptes scabiei*. Altre forme di scabbia possono essere trasmesse all'uomo dagli animali domestici, parassitati da altri acari del genere *Sarcoptes*.

L'acaro della scabbia misura meno di 1/2 mm (0,2-0,4 mm); esso scava dei veri e propri tunnel dentro lo strato più esterno della pelle depositandovi le sue uova, 2-3 al giorno per circa una ventina di giorni. La scabbia non è una malattia grave e guarisce senza conseguenze quando adeguatamente trattata; in questi casi le complicazioni si limitano a lesioni da grattamento che si possono sovrainfeettare.

Nei soggetti immunocompromessi però la malattia può apparire come una dermatite generalizzata con presenza di croste ed estesa desquamazione. In genere la diagnosi non avviene prima di 3 settimane, cioè prima che l'insorgere del prurito richiami l'attenzione.

### Come comportarsi:

- in caso di sospetta infestazione contattare un medico
- evitare il contatto con persone infestate



## PARASSITI- ZECCA DEL CANE

### ZECCA DEL CANE (*Rhipicephalus sanguineus*)

La zecca del cane è ampiamente diffusa su tutto il territorio nazionale ed è responsabile della trasmissione di un gran numero di agenti patogeni per l'uomo e il cane che è l'ospite elettivo della zecca. In Italia, oltre che sul cane, è stata rinvenuta su diverse specie di animali domestici, quali ovini, bovini, suini, equini e anche su micromammiferi, come alcuni roditori.



## PARASSITI - ZECCA DEL BOSCO

### ZECCA DEL BOSCO (*Ixodes ricinus*)

Questa zecca, che si localizza nel terreno di zone boschive, in prossimità di cespugli e pascoli, è tra le specie che in Europa aggredisce più frequentemente l'uomo. Parassita normalmente uccelli, roditori, mammiferi e l'uomo allo stadio di larva, ninfa e adulto. L'intero ciclo biologico si compie mediamente in tre anni.

Ha un ruolo importante nella trasmissione di virus (Tick-Borne Encephalitis, TBE), rickettsie, batteri (malattia di Lyme) e protozoi (*Babesia*) agenti eziologici di patologie dell'uomo e degli animali domestici (soprattutto ovini e bovini) e selvatici (caprioli, cervi, volpi e lepri).

### Come comportarsi per prevenire il morso di zecca:

- indossare in certi luoghi è preferibile abbigliamento adeguato come pantaloni lunghi, scarpe chiuse, calze lunghe sopra i risvolti dei pantaloni, preferibilmente di colore chiaro in modo da poter facilmente riconoscere le zecche
- usare repellenti specifici per zecche sia sulla cute sia sugli abiti (ad esempio DEET-Dietiltoluamide o KBR-icaridina), secondo le indicazioni del produttore
- evitare di lasciare i sentieri segnalati durante le passeggiate



## PARASSITI - ZECCA DEL BOSCO

- trattare con antiparassitari i nostri animali da compagnia

### Come comportarsi nel caso trovassimo una zecca attaccata al corpo:

- rimuoverla al più presto afferrandola con una pinzetta il più possibile vicino alla cute (tirare leggermente imprimendo un movimento rotatorio senza utilizzare sostanze oleose o alcoliche; detergere l'area con disinfettanti non colorati)
- in caso di comparsa precoce di un arrossamento o eritema nell'area del morso, o di qualsiasi altro sintomo simil influenzale, rivolgersi al medico.

L'assenza di sintomi e/o lesioni nell'area di inoculo dopo circa 30-40 giorni dal morso esclude in genere l'infezione.

Ricordiamoci di NON buttare la zecca: conservarla integra in alcool non denaturato al 70% (non utilizzare alcool rosa) o congelata e inviarla all'Istituto Zooprofilattico Sperimentale (IZSPLV). Per maggiori informazioni rivolgersi all'IZSPLV: e-mail:cea@izsplyv.it Tel 01126861



## PRIMO SOCCORSO - RESPIRAZIONE BOCCA

### Respirazione bocca a bocca

Stendi la persona sul dorso e allinea testa-collo-tronco per evitare di danneggiare la colonna vertebrale.

Reclina dolcemente la testa della persona indietro (con una mano spingi la fronte della persona, con l'altra solleva il mento) per liberare le vie aeree.

Mantieni la bocca della persona aperta.

**Per un adulto oltre gli 8 anni:** chiudi il naso della persona, metti la tua bocca aperta sulla bocca della vittima e dopo aver riempito bene i polmoni di aria insuffla due volte.

**Per un bambino fino a 8 anni:** metti la bocca in modo da coprire naso e bocca, insuffla due volte con forza moderata.

Prendi tempo per te stesso per recuperare il respiro, non troppo velocemente per evitare l'iperventilazione e le conseguenti vertigini.



## PRIMO SOCCORSO - MASSAGGIO CARDIACO

Continua a mantenere le vie aeree della vittima aperte e controllale il polso ogni 5-10 secondi. Se il polso è assente inizia il massaggio cardiaco.

Continua la respirazione bocca a bocca per un adulto con una frequenza di insufflazione ogni 5 secondi per almeno un minuto, per un bambino con una frequenza di insufflazione ogni 4 secondi.

Dopo un minuto fai una pausa e valuta la situazione, se continua a non respirare continua fino all'arrivo dei soccorsi.



## PRIMO SOCCORSO - MASSAGGIO E RESPIRAZIONE

### Massaggio cardiaco e respirazione bocca a bocca in simultanea

Pratica il massaggio cardiaco solo se la vittima ha perso conoscenza, non ha polso e non respira. Stendi la persona sul dorso e allinea testa-collo-tronco per evitare di danneggiare la colonna vertebrale. Reclina dolcemente la testa della persona indietro (con una mano spingi la fronte della persona, con l'altra solleva il mento) per liberare le vie aeree.

Poniti su un lato della persona e pratica due insufflazioni con la respirazione bocca a bocca.

Posiziona il palmo della mano sulla parte bassa del torace della persona, posiziona l'altra mano sopra la prima, solleva le dita di entrambe le mani al fine di ottenere una forte pressione con il palmo della mano e spingi perpendicolarmente verso il basso bloccando i gomiti e con le braccia tese (il torace della persona deve abbassarsi di 5-6 centimetri); le compressioni devono essere rapide e decise e le mani non devono mai lasciare il contatto con il torace; le compressioni devono avere una frequenza di circa 100-120 al minuto.

Insuffla due volte ogni trenta compressioni del torace.

Dopo un minuto (circa 100-120 compressioni) fermati e ricerca il polso della persona per almeno 5-10 secondi.

Continua il massaggio cardiaco e la respirazione bocca a bocca fino all'arrivo dei soccorsi.



## PRIMO SOCCORSO - DEFIBRILLARE

### Defibrillare

In caso di arresto cardiaco chiedi se vicino c'è un defibrillatore disponibile, il 118 ti guiderà nel suo utilizzo fino al suo arrivo.

I defibrillatori sono sempre più diffusi soprattutto nei luoghi pubblici e sono individuabili dalla sigla DAE. L'uso del defibrillatore è fondamentale e non comporta nessun rischio, di nessun genere, perché se non è necessario non si attiva.

Ma puoi imparare ad utilizzarlo frequentando un corso di quattro ore presso uno degli enti accreditati dalla Regione Piemonte.

In caso di infortunio. Mantieni la calma. Evita di esporti allo stesso pericolo.

Se necessario chiama il 118 o chiedi a qualcuno presente di farlo per te.

Resta vicino alla persona ferita se il luogo è sicuro.

Se la persona è priva di conoscenza chiamala ad alta voce e scuotila delicatamente per vedere se reagisce.

Se non reagisce: controlla che in bocca non ci siano corpi estranei, verifica la respirazione mettendo una mano sulla fronte e una sul mento e posiziona indietro la testa, guarda se si muove il torace, verifica se ci sono movimenti o tosse.



## PRIMO SOCCORSO - FERITE

Se la persona non respira pratica immediatamente 2 insufflazioni con il metodo bocca a bocca.  
Se la persona non si muove, non tossisce, non respira, inizia il massaggio cardiaco esterno alternando 30 compressioni a 2 insufflazioni bocca a bocca.  
Se la persona si muove, tossisce o respira, adagiala su un fianco.

### Ferite ed emorragie

Ferma il sanguinamento con un panno o con le mani.

Stendi la persona e mantieni una forte pressione sulla ferita per 5 minuti, possibilmente solleva l'arto ferito.

Se il sanguinamento è importante chiama il 118.

A sanguinamento terminato disinfetta la ferita e fissa la medicazione con una benda non troppo stretta. Non fare uso di lacci emostatici a meno che non si fermi il sanguinamento.

Se la ferita tende ad arrossarsi e gonfiare consulta il medico.

Per il sanguinamento dal naso fai sedere la persona, la testa leggermente flessa in avanti, comprimi le narici con le mani e mantieni per 5 minuti controllando che respiri con la bocca, non introdurre cotone nelle narici a sanguinamento terminato



## PRIMO SOCCORSO - AMPUTAZIONI

### Contusioni

Applica ghiaccio e dopo qualche ora una pomata per il riassorbimento dell'ematoma.

In caso di perdita di conoscenza chiama il 118.

Se l'ematoma è importante portate la persona in ospedale per un controllo.

### Amputazioni

Avvolgi la parte amputata in un panno pulito e inseriscila in un sacco di plastica o un contenitore pieno di ghiaccio mentre aspettate il 118, oppure portate la persona direttamente al pronto soccorso. Effettua una compressione in sede di sanguinamento.

### Ferite agli occhi

In caso di contatto con sostanze di origine chimica mantieni la palpebra aperta e bagna l'occhio con abbondante acqua per almeno 10 minuti, poi applica una garza fissandola con un bendaggio. In caso di polvere nell'occhio fai muovere la palpebra per far scivolare la polvere verso l'angolo interno dell'occhio, tenta di asportarla con l'angolo di un tessuto pulito, non strofinare il bianco dell'occhio.



## PRIMO SOCCORSO - DISTORSIONI E USTIONI

### Ferite alla testa, al collo, al bacino

Non spostare la persona, salvo il caso di pericolo immediato.  
Tieni fermo con le mani la testa e il collo della persona nella posizione in cui l'hai trovato.  
Tranquillizza e tieni la persona al caldo con coperte o vestiti.

### Distorsioni o fratture

Non muovere l'arto.  
In caso di frattura aperta ricopri l'osso sporgente con una medicazione.  
In caso di distorsione applica ghiaccio.  
Se dovete spostare la persona e siete soli applicate una stecca rigida all'arto fratturato.

### Ustioni da calore o fiamma

Raffredda immediatamente la zona con abbondante acqua, non esercitare una pressione eccessiva. Non toccare l'ustione e non cercare di rimuovere residui attaccati alla pelle.  
Se disponibile applica un gel per ustioni.  
Ricopri l'ustione con medicazione asciutta.  
Se grave chiama il 118.



## PRIMO SOCCORSO - USTIONI E SCOSSE

### Ustioni chimiche

Lava abbondantemente la parte con acqua per almeno 10 minuti.  
Se grave chiama il 118.

### Punture di insetto

Se pensi che l'insetto sia velenoso chiama il 118.  
Se la persona è soggetto allergico o manifesta reazione allergica violenta chiama il 118.  
Per punture minori rimuovi la parte visibile del pungiglione, disinfetta e medica la parte.

### Morsi di animale

Lava la ferita con acqua e sapone.  
Medica con panno asciutto e porta la persona in ospedale.  
Controlla che l'animale non abbia malattie pericolose per l'uomo.

### Scossa elettrica

Non toccare la vittima se ancora a contatto con l'energia elettrica.  
Se non presenta polso e ventilazione pratica la rianimazione cardiopolmonare.  
Se presenta il polso ma non respira pratica la respirazione bocca a bocca.  
Se la persona è incosciente ma respira sistemala coricata su un fianco.



## PRIMO SOCCORSO - SOFFOCAMENTO

### **Soffocamento o asfissia**

Chiama il 118.

Se la persona è cosciente pratica immediatamente le compressioni addominali: mettilti dietro alla persona e circondala con le braccia all'altezza dello stomaco, metti una mano chiusa a pugno al di sotto dello sterno poco sopra l'ombelico, metti l'altra mano sopra la prima e tira violentemente verso di te e leggermente verso l'alto, ripeti il movimento fino quando è necessario.

Se la persona perde coscienza: stendila sul dorso, introduci il dito indice nella bocca passando lungo la guancia per liberarla dall'ostruzione, anche in caso di fallimento pratica la respirazione bocca a bocca, se l'ostruzione non è risolta mettilti a cavalcioni sulla persona e pratica da 6 a 10 spinte addominali con una forte pressione sull'addome e spingendo verso l'alto sopra l'ombelico con il palmo delle mani.



## PRIMO SOCCORSO - ICTUS

### **Ictus e attacco ischemico transitorio cerebrale**

Sintomi: perdita di conoscenza, paralisi dei muscoli facciali, debolezza di un lato del corpo, difficoltà respiratoria e di parola, dilatazione delle pupille.

Se non presenta polso e ventilazione pratica la rianimazione cardiopolmonare.

Se presenta il polso ma non respira pratica la respirazione bocca a bocca.

Se la persona è incosciente ma respira sistemala coricata su un fianco.



## PRIMO SOCCORSO - INTOSSICAZIONI

### Intossicazioni ed avvelenamenti

Chiama il 118.

Cerca di conoscere e conservare la sostanza ingerita, non fare assumere nulla se non su indicazione del 118.

In caso di veleno inalato porta la persona in luogo aerato, in mancanza di polso e respirazione pratica il massaggio cardiaco e la respirazione bocca a bocca simultaneamente.

In caso di veleno a contatto con la pelle lava con acqua corrente e liberala dai vestiti contaminati.

### Anneggamento

Recupera la persona rapidamente dall'acqua.

Se non presenta polso e ventilazione pratica la rianimazione cardiopolmonare.

Se presenta il polso ma non respira pratica la respirazione bocca a bocca.

Se la persona è incosciente ma respira sistemala coricata su un fianco.



## PRIMO SOCCORSO - CRISI CARDIACA

### Malesse e svenimento

Stendi la persona sul dorso ed assicurati che respiri liberamente, slaccia scarpe e cinture.

Applica un panno freddo sulla fronte e solleva gli arti inferiori di circa 30 gradi.

Se la persona vomita girala su un fianco per mantenere libere le vie respiratorie.

### Crisi cardiaca

Sintomi: dolore persistente a livello del torace verso la spalla ed il braccio sinistro o verso il collo e respirazione affannosa.

Chiama il 118.

Se la persona utilizza abitualmente un farmaco che previene le crisi cardiache ed è cosciente, aiutatala ad assumere le dose prescritta.

Se non presenta polso e ventilazione pratica la rianimazione cardiopolmonare

Se presenta il polso ma non respira pratica la respirazione bocca a bocca.

Se la persona è incosciente ma respira sistemala coricata su un fianco.





# r!SKCOM

la forza della prevenzione