

## Quello che Dovete Sapere Quando Salta la Corrente Elettrica

### Sicurezza del Cibo

Se rimanete senza corrente per meno di 2 ore, il cibo nel vostro frigorifero e congelatore si potrà consumare con sicurezza. Mentre siete senza corrente, tenete le porte del frigorifero e del congelatore chiuse il più possibile per mantenere il cibo freddo più a lungo.

Se non c'è corrente per più di 2 ore, seguite le seguenti direttive:

- Per la sezione Congelatore: Un congelatore che è pieno a metà manterrà il cibo sicuro fino a 24 ore. Un congelatore pieno manterrà il cibo sicuro fino a 48 ore. Non aprite la porta del congelatore se potete evitarlo.
- Per la sezione Frigorifera: Mettete latte ed altri latticini, carne, pesce, uova, salse, ed avanzi che vanno a male in una ghiacciaietta, circondandoli di ghiaccio. Le ghiacciaiette di polistirolo economiche vanno bene per questo utilizzo.
- Usate un termometro digitale a lettura veloce per controllare la temperatura del vostro cibo poco prima di cucinarlo o mangiarlo. Buttate via tutto il cibo la cui temperatura è di più di 40 gradi Fahrenheit.

### Acqua Potabile Sicura

Quando salta la corrente elettrica, i sistemi di purificazione dell'acqua potrebbero non funzionare bene. L'acqua sicura da bere, per cucinare, e per l'igiene personale include acqua in bottiglia, bollita, o acqua trattata. Il vostro ufficio d'igiene statale o locale può fare raccomandazioni specifiche su come bollire o trattare l'acqua nella vostra zona. Trovare di seguito alcune regole generali riguardanti l'acqua da bere, per cucinare, e per l'igiene personale.

### Ricordate:

- Non usate acqua contaminata per lavare i piatti, lavarvi i denti, lavare e preparare il cibo, lavarvi le mani, fare del ghiaccio, o preparare un biberon con latte in polvere. Se possibile usate un latte artificiale liquido così non dovete aggiungere acqua. Potete usare un detergente per frizione a base di alcol per lavarvi le mani.
- Se usate acqua in bottiglia, assicuratevi che venga da una fonte sicura. Se non sapete che l'acqua viene da una fonte sicura, dovrete bollirla o trattarla prima di usarla. Usate solo acqua in bottiglia, bollita, o trattata fino a quando l'acqua di casa viene analizzata e risulta sicura.
- Bollire l'acqua, quando è possibile, è il modo preferito per uccidere tutti i batteri dannosi ed i parassiti. Lasciare bollire l'acqua per 1 minuto ucciderà la maggior parte degli organismi.
- Quando non è possibile far bollire l'acqua, potete trattarla con compresse di cloro, compresse allo iodio, o candeggina regolare senza profumi (5.25% ipoclorato di sodio):
  - Se usate le compresse di cloro o le compresse allo iodio, seguite le direzioni sull'involucro.
  - Se usate della candeggina regolare, aggiungete 1/8 di cucchiaino (1/8 di tsp=circa 0.75 ml) di candeggina per gallone d'acqua se l'acqua è chiara. Per acqua torbida, aggiungere 1/4 di cucchiaino (1/4 di tsp=circa 1.5 ml) di candeggina per gallone. Mescolate bene la soluzione e lasciatela riposare per circa 30 minuti prima di usarla.



- Nota: Trattare l'acqua con compresse di candeggina, compresse allo iodio, o candeggina liquida non ucciderà gli organismi parassitici.

Usate una soluzione di candeggina per risciacquare i contenitori d'acqua prima di riusarli. Usate serbatoi per l'acqua e altri tipi di contenitori con cautela. Per esempio, i serbatoi dei camion dei pompieri e altri contenitori o bottiglie usati precedentemente possono essere contaminati con microbi o sostanze chimiche. Non fidatevi di apparecchiature non collaudate per decontaminare l'acqua.

### **Caldo Estremo**

Fate attenzione al rischio di colpi di caldo, collassi da calore, crampi da calore e svenimenti che potrebbero colpire voi ed altri. Per evitare stress da calore, dovreste:

- Bere un bicchiere di liquido ogni 15 – 20 minuti e almeno un gallone di acqua al giorno.
- Evitare alcol e caffeina. Entrambi disidratano il corpo.
- Indossare vestiti di colore chiaro, larghi e leggeri.
- Fare doccie e bagni freschi.
- Se avete giramenti di testa, vi sentite deboli, o accaldati, andate in un posto fresco. Sedetevi o sdraiatevi, bevete dell'acqua, e lavatevi il viso con dell'acqua fresca. Se non vi sentite meglio presto, chiamate subito un medico.
- Lavorare durante le ore più fresche della giornata quando possibile, o distribuire il carico di lavoro in parti uguali durante l'arco della giornata.

Il colpo di calore è il malore più serio tra quelli causati dal caldo. Succede quando il corpo non riesce a controllare la propria temperatura, la quale sale quindi troppo rapidamente. La sudorazione si interrompe e la temperatura del corpo non riesce a scendere. La temperatura corporea può salire a 106°F o di più nel giro di 10 -15 minuti. Il colpo di calore può risultare fatale o provocare una disabilità permanente se non si provvede immediatamente a dare un primo soccorso.

I sintomi che indicano un colpo di calore variano ma possono includere:

- Pelle arrossata, calda, e secca (senza sudorazione)
- Polso rapido, forte
- Mal di testa lancinante
- Capogiri, nausea, confusione, o perdita dei sensi
- Temperatura corporea estremamente elevata (sopra i 103°F)

Se sospettate che qualcuno abbia un colpo di sole, seguite le seguenti istruzioni:

- Chiamate immediatamente un medico
- Portate la persona in una zona fresca
- Rinfrescate la persona rapidamente immergendola in acqua fresca o sotto una doccia fresca, o spruzzandola con acqua fresca. Se c'è bassa umidità, avvolgete la persona in un lenzuolo fresco, bagnato e fatele vento vigorosamente.
- Monitorate la temperatura corporea e continuate con gli sforzi di raffreddamento fino a quando la temperatura scende a 101-102°F.
- Non date alla persona nessuna bevanda alcolica da bere. Richiedere assistenza medica il più presto possibile.

- Se il personale di primo soccorso non arriva velocemente, chiamate il pronto soccorso dell'ospedale per ulteriori istruzioni.

### **Estremo Freddo**

L'ipotermia subentra quando la temperatura corporea centrale é più bassa di 35°C (95°F).

L'ipotermia ha tre fasi: acuta, subacuta, o cronica.

- Ipotermia acuta é causata da una perdita rapida di temperatura corporea, di solito dopo un'immersione in acqua fredda.
- Ipotermia subacuta succede spesso con il tempo freddo (sotto i 10°C o 50°F) quando il fattore di raffreddamento da vento, vestiti bagnati o scarsi, fatica, e/o malnutrizione riducono la capacità del corpo di lottare contro il freddo.
- Ipotermia Cronica é la conseguenza di esposizione al freddo in casa (sotto i 16°C or 60°F). I poveri, gli anziani, la gente affetta da ipotiroidismo, la gente che prende sedativi-ipnotici, tossicodipendenti e alcolisti sono portati a ipotermia cronica, e tipicamente:
  - valutano male il freddo
  - si muovono lentamente
  - sono malnutriti
  - si vestono troppo leggeri
  - non hanno un buon sistema di riscaldamento

Cause dell'Ipotermia:

- Temperature fredde
- Vestiti leggeri, riparo o riscaldamento inadeguati
- Umidità
- Fatica, spossatezza
- Scarsità di liquidi (disidratazione)
- Malnutrizione
- Consumo di alcolici

Come Prevenire l'Ipotermia:

- Tutti, specialmente gli anziani ed i malati, dovrebbero avere del cibo, dei capi di vestiario, un riparo, e dei mezzi di riscaldamento adeguati.
- L'uso di coperte può essere d'aiuto, perfino in stanze poco riscaldate.
- Indossate vestiti a strati ed un cappello, che aiuta a mantenere il calore corporeo.
- Fate movimento. L'attività fisica fa salire la temperatura del corpo.

L'acqua più fredda di 75°F (24°C) rimuove il calore dal corpo più rapidamente di quanto impieghi a riscaldarsi di nuovo. Il risultato é l'ipotermia.

Se volete evitare l'Ipotermia:

- Evitate di nuotare o di andare a guado in acqua se possibile.
- Se é necessario entrare in acqua:
- Indossate stivali alti di gomma.



- Assicuratevi che il vestiario e gli stivali abbiano isolamento appropriato.
- Evitate di lavorare/giocare da soli.
- Prendetevi pause frequenti fuori dall'acqua.
- Cambiate il vestiario bagnato con dell'altro asciutto quando possibile.

#### Come Aiutare Qualcuno con Ipotermia:

Mentre la temperatura corporea scende, la persona sarà letargica e meno conscia e può diventare confusa e disorientata. Di conseguenza, anche una persona minimamente ipotermica potrebbe pensare di non avere bisogno d'aiuto.

- Anche se una persona non da segni di vita dovrebbe essere portata immediatamente e con attenzione all'ospedale o altro centro medico.
- Non sfregate o massaggiare la pelle.
- Le persone con ipotermia severa devono essere riscaldate con cautela e la loro temperatura deve essere monitorata.
- Non usate caldo diretto o acqua calda per riscaldare la persona.
- Date alla persona bevande calde da bere.
- Non date alla persona bevande alcoliche o sigarette. La circolazione del sangue deve migliorare, e sia alcol che sigarette causano un rallentamento del sangue.

#### Come Prevenire Avvelenamento da Monossido di Carbonio Dopo un'Emergenza

Il monossido di carbonio (CO) è un gas inodore, incolore che può causare un malore improvviso e la morte se viene inalato.

Quando salta la corrente elettrica durante delle emergenze, come uragani o bufere, l'uso di fonti alternative di carburante o elettricità per il riscaldamento, il raffreddamento, o per cucinare può causare un accumolo di CO in casa, in garage, o in un camper e può avvelenare le persone e gli animali che ci sono dentro.

Generatori, griglie, stufe da campeggio, ed altri dispositivi a benzina, propano, gas naturale, o carbone non dovrebbero mai essere usati dentro casa, in cantina, nel garage o in un camper - o perfino fuori vicino ad una finestra aperta.

Ogni anno, più di 500 persone muoiono negli USA da incidenti di avvelenamento da CO.

Il CO si trova nei vapori da combustibili, quali quelli prodotti da piccoli motori a benzina, stufe, generatori, lanterne, e cucine a gas, o bruciando carbone e legno. Il CO prodotto può accumularsi in ambienti chiusi o parzialmente chiusi. Le persone e gli animali in questi spazi possono venire avvelenati e rischiano la morte respirando il CO.

#### Come riconoscere l'Avvelenamento da CO

L'esposizione a CO può causare svenimenti e morte. I sintomi più comuni di avvelenamento da CO sono mal di testa, capogiri, debolezza, nausea, vomito, dolori al torace, e confusione. Le persone che stanno dormendo o che stanno bevendo bevande alcoliche possono morire da avvelenamento da CO prima di manifestare sintomi.



### **Consigli Importanti sulla Prevenzione dell'Avvelenamento da CO**

- Non usate mai una stufa a gas o un forno per scaldare una casa.
- Non usate mai una griglia a carbonella, un hibachi, lanterne, o stufe da campeggio portatili dentro casa, in una tenda, o in un camper.
- Non usate mai un generatore, uno spruzzatore d'acqua a pressione, o qualsiasi altro motore a benzina, in cantina, in garage, o in altre strutture chiuse, anche se porte e finestre sono aperte, a meno che queste attrezzature non vengano collegate ad aperture di sfogo da una persona competente. Mantenete le bocchette di ventilazione e le canne fumarie liberi da detriti, specialmente se il vento é forte. I detriti volanti possono bloccare le vie di ventilazione.
- Non lasciate mai acceso un veicolo a motore, un generatore, uno spruzzatore d'acqua a pressione, o qualsiasi altro motore a benzina fuori vicino ad una finestra, porta, o bocchetta aperta dove le emissioni di gas possono essere aspirate in un ambiente chiuso.
- Non lasciate mai il motore di un veicolo acceso se parcheggiato in uno spazio chiuso o parzialmente chiuso, quale un garage.
- Se le condizioni sono troppo calde o troppo fredde, cercate riparo da amici o in un rifugio pubblico.
- Se c'è sospetto di avvelenamento da CO, consultate subito un assistente sanitario.

Ogni casa dovrebbe avere almeno un rilevatore di monossido di carbonio funzionante. Le pile del rilevatore dovrebbero essere controllate due volte all'anno, quando si controllano quelle del rilevatore di fumo.

### **Per Ulteriori Informazioni**

- Michigan Department of Community Health [www.michigan.gov/prepare](http://www.michigan.gov/prepare) Cliccare su Natural Disasters
- The Centers for Disease Control and Prevention
  - Interruzione della Corrente Elettrica <http://www.bt.cdc.gov/disasters/poweroutage/>
  - Avvelenamento da Monossido di Carbonio <http://www.bt.cdc.gov/disasters/poweroutage/>  
CDC Hotline (1-800-232-4636) é disponibile in Inglese e Spagnolo, 24 ore al giorno, 7 giorni alla settimana.