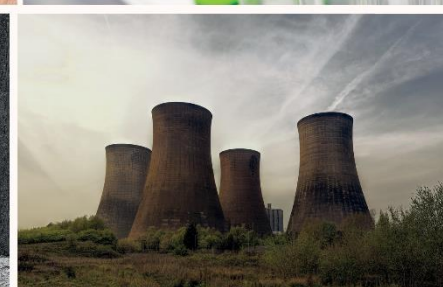
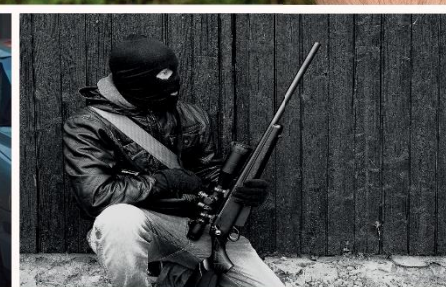
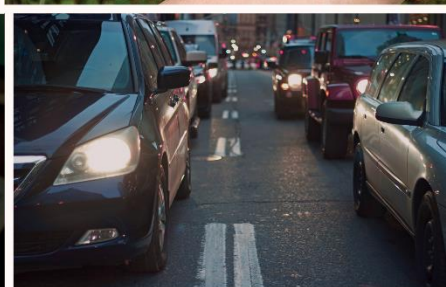


PROTEZIONE CIVILE COMUNE DI PARMA



家庭自我保护手册

目录

家庭遇险自我保护手册：民防局	7
家庭应急计划：如何组织	9
家庭组织	10
准备一份关于您的家庭成员的信息清单	10
填写应急必须物资清单	10
任命一位家庭紧急情况联系人	11
及时确认一个临时的招待处	11
知道如何寻求帮助	12
安全包的构成：	13
家庭宠物	14
有宠物的家庭在紧急情况发生前应该做什么	14
有宠物的家庭在紧急情况发生时应该做什么	14
有宠物的家庭在紧急情况发生后应该做什么	15
极端气候情况	17
洪水	17
我们如何保护自己：	17
在可能发生洪水之前该做什么：	18
在发生洪水时该做什么：	19
在发生洪水时该做什么：	20
在发生洪水后该做什么：	20





暴风雨	21
暴风雨来临之前	21
暴风雨到来时	21
在户外时发生闪电	23
大雪和冰霜	25
之前	25
发生时	25
之后	26
飓风	27
浓雾	29
热浪	31
缺水危机	32
在暂停供水的情况下	32
地震	33
介绍	33
什么是地震?	33
在您目前居住的地区发生过对事物和人造成了破坏的地震吗?	33
怎么保护我们自己: 住房的安全:	34
地震之前:	35
地震时:	36
地震之后:	36
火灾	37
在家里 (住家着火)	37

如何预防火灾	37
发生火灾时该做些什么	37
发生家庭火灾时该做什么	38
火灾之后	38
森林火灾	39
如何避免引起森林火灾	39
发生森林火灾时该做什么	39
停电	41
发生之前该做什么	41
发生时该做什么	41
发生之后该做什么	42
工业化学品泄露	43
指示	43
撤离	43
如果发生工业化学泄露该做什么	43
流感 / 流感大流行	45
如何预防感染流感	45
得了流感或者遇到流感大流行时该怎么办	45
核泄漏风险	47
在得到遣散指令的情况下	47
在得到闭门庇护的指令下	47
应该采取的行为	47
受污染的食物和水的食用	48





个人防护措施.....	48
交通运输风险	49
旅行中及时更新道路信息:	49
在恶劣天气条件下:	49
袭击	51
生物制剂	51
化学物质	52
放射性物质	53
易爆物品	53
如何保护自己不受到各种袭击	54
在宣布可能受到生物武器袭击紧急情况时	54
在受到生物武器袭击或者接触生物制剂时	54
如果怀疑可能发生化学袭击时	54
如果确认受到放射性物质的袭击时	54
在受到易爆炸物品袭击时	55
有火和/或烟雾时	55
如果被困住时	55
有用的链接	56
还有无论如何	57
民防部门联系方式	58

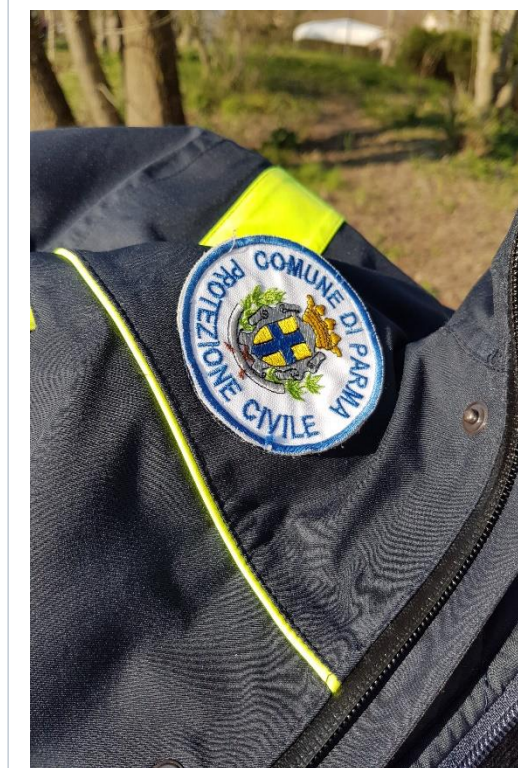
家庭遇险自我保护手册：民防局

如果您了解您居住的地区可能存在的风险，如果您知道在可能发生危机的时刻如何以及在何处寻找帮助和安排对策，您的生活可以更加平静；正是我们，通过不断地保持警惕并与救援队积极合作，成为了民防事业的主要参与者，从而可以发挥民防局最大的能力。紧急情况发生时几乎总是“出乎意料”和突然的，我们很可能在救援队到达所需的取决于紧急情况的时间范围内自己独自面对困难和危险的情况。

这本指南手册旨在帮助家庭的每个成员（从孩子到祖父）以最好地履行他们的民事防保护职责。

请仔细阅读：这本手册提供了应对紧急情况的建议和答案，解释了该做什么和该如何做，更重要的是，对您和您身边的人来说，哪些是危险的和哪些是正确的行为。

谨记：我们都是民防事业保护者。





家庭应急计划：如何组织

要组织一个好的“民防家庭应急计划”，除了清楚地了解可能影响您居住、工作或休假的地区的风险之外，您还需要知道如何获得准确的信息，以便在任何紧急情况下及时更新灾难性事件的进展和获取关于在此期间要遵循的指示。

您可以在市政民防保护计划中找到一些对您家人有用的信息，包括：

- 危险情景图册；
- 在紧急情况下如何到达的安全区域的相关指示；
- 应遵循的行为以确保安全；

通过访问以下网站的特定版块可以找到有关民防部门的预测、预防、警报和紧急情况的通讯：

- <https://www.comune.parma.it/protezionecivile/>
- <https://allertameteo.regione.emilia-romagna.it/>

此外，如果想要接收有关警报的所有通知，建议通过以下网站在帕尔马市政府的警报系统免费注册 <https://registrazione.alertsystem.it/parma>.

注册所需的所有信息也可以在市民防保护计划第 4.1 章：给居民的信息（*informazione alla popolazione*）中找到。

请谨记，在紧急情况下，在发生悲剧或灾难时，每个人都感到需要分析、干预、提出假设、给出解释，“媒体”对每个人的言论进行解释并给予空间是很正常的。

为避免误入歧途，通过将“专家”的个人意见换成官方指导或指示，我们最好能够习惯性的区分和识别那些代表民防局的发言人，只有他们才是为那些对紧急事件感兴趣的人提供信息的唯一可靠来源因为他们背负有其他人对社区没有的特定责任。

为了避免不必要的危言耸听，应该积极为紧急情况做好准备，以便能够尽量减少不可避免的不便。我们每个人在度假时都会花一些时间准备行李，检查是否忘记旅行或逗留期间可以使用的文件和金钱、药品和其他物品。所以每个家庭成员都最好应该对紧急情况的准备工作给予同样的关注，在一些紧急情况下可能必须离开居住的地方，当然不像度假那样期待，但也更难处理，特别是因为可能需要快速离开家，在某些情况下甚至是突然离开。为可能的相反情况做好准备也是明智而谨慎的，即必须长时间地呆在家里而不外出。





家庭组织

一个好的家庭组织可以概括为以下四点：

准备一份关于您的家庭成员的信息清单

在紧急情况下，每个家庭成员随身携带一份家庭成员名单，以及他们的个人数据、电话或手机号码，以便能够联系他们以及基本的身体健康数据（血型、任何病理或过敏、常用药物等），这是非常有用的。这样一份清单，如果能掌握在救援人员手中，可以极大地促进失踪人员的寻回、疏散家庭的团聚或必要时的医疗救助。

填写应急必须物资清单

在疏散的情况下，必须迅速收集所有可能对家庭所有成员（包括儿童）有用的东西。最好先准备一份应急必须物资清单，放在家里人所共知的地方，并标明了家庭成员的所有必需品。时不时检查清单中列出的物品是否在房子里，是否容易获得和能否正常使用。在紧急情况下，可以更轻松地地为每个家庭成员装满必需品，而不会忘记任何东西。

该清单必须至少包括以下物品：

- 衣服：每位家庭成员最少要有一整套能够更换，穿着舒适、适合季节的衣服，包括一件防水防风夹克
- 食物和饮料：水（至少每人每天一升）和不容易变质的食物
- 基本装备：参见“安全包”段落
- 可以关闭水电天然气供应开关的工具
- 准备一批食物和必需物品的库存

谨记，如果紧急情况持续时间较长，必须配备房屋成为避难所。

- 家里必须要有少量的基本必需品库存，使家庭能够自给自足的时间必须大于正常的食物供应时间，还需要充足的饮用水供应，瓶装矿泉水或罐装水。事实上，当紧急情况发生时，饮用水是最重要的第一必需品：供水管道可能会损坏，或者可能会受到污染。在返回使用自来水之前，有必要向管理紧急情况的民防部门咨询，以了解在什么条件下以及采用什么处理方法可以使用自来水。

任命一位家庭紧急情况联系人

紧急情况的家庭联系人应该是居住在您居住地之外的人，家庭中的每个成员都可以在紧急情况下联系以获取有关事件演变或失散的家庭成员情况的消息。事实上，任命居住在发生紧急情况的地区之外的人可能很有必要，因为相对于受灾难性事件影响的地区之外的人通讯交流可能会比与该地区内的人更容易。

及时确认一个临时的招待处

强烈建议与家人共同商讨一个可以在遣散情况下临时居住几天的地方（比如朋友或者亲戚的家里）。

通过遵循这五个简单的步骤，您的家人可以确定您已经组建了一个小型民防保护团队，为任何紧急情况做好准备！

!





知道如何寻求帮助

在任何紧急情况下，第一个要战胜的敌人是时间：管理紧急情况的人的所有努力都是为了减少参预和急救的时间。那些知道如何正确寻求帮助的人有助于减少参预所需的时间。

因此，如果您能够准确识别紧急情况类型请记住拨打与最适合情况的救援专业对应的短号码（**115 火警；118 救护车**）；否则你可以打 **112 通用紧急求助号码**。

在通话过程中，必需简短地把情况告诉接听人，因为保持线路繁忙超过必要时间可能会使与您处于相同情况的其他人无法求助。

当您寻求帮助时，请尽量保持冷静，让接听您的接线员引导您，向他提供所需的所有信息。那时候在慌张的情绪作用下，您可能会觉得他的问题似乎冗长而无用，实际上，操作员接受过此类事件的培训，他正在收集所有以最合适的方式进行干预所需的信息。

如果您无法打通（可能会发生电话线中断或手机网络通话过载导致手机无法使用的情况），您必须以其它各种可能的方式明确表达您所处的情况和等待帮助，同时注意安全并尝试保持冷静。

Numero Unico Emergenza



安全包

发生危急事件后，最基本的事就是必须准备好应急包（安全包），以便在事件发生后的最初几个小时内满足家庭的紧急需求。大多数物品都很便宜且很容易买到，但是其中任何一件都可能挽救您的生命。

安全包的构成：

应急包实际上是一个背包，其中应包含家庭需要快速撤离时所需的一切物品，并始终准备好放在所有家庭成员都知道的易于取用的地方，里面应该有：

- ☐ 全家证件复印件（身份证、医疗卡）；
- ☐ 备用家钥匙和备用车钥匙；
- ☐ 经常使用且无法停止的药物；
- ☐ 用于救命疗法的药物；
- ☐ 少量水和能量食品，或者不易腐烂的食品；
- ☐ 由电池（和备用电池）或手动曲柄供电的收音机；
- ☐ 手电筒（和备用电池）；
- ☐ 急救箱；
- ☐ 多用刀；
- ☐ 用来寻求帮助的口哨；
- ☐ 有助于过滤污染空气的防尘面罩和用于现场防护的塑料布和胶带；
- ☐ 湿巾/抗菌皂；
- ☐ 塑料扎带
- ☐ 手机充电线和移动电源；
- ☐ 少量现金

它还可以包含（根据家庭的具体需求）：

- ☐ 眼镜，助听器等..
- ☐ 医疗处方复印件
- ☐ 特定物品（卫生巾/婴儿尿布等..）
- ☐ 纸和笔

谨记，在紧急情况发生后，您可能处于必须自力更生的处境，直到救援到来。





家庭宠物

请时刻关注新闻和认真对待民防局的建议。

有宠物的家庭在紧急情况发生前应该做什么

- 确保您的宠物佩戴带有最新联系信息和其他识别信息的项圈和标签。
- 始终确保您注册了微芯片并保持更新您与微芯片公司的联系方式：这是确保您和您的宠物在分手后能够团聚的最佳方式之一。
- 将皮带和/或手提宠物箱放在家门口附近。
- 确保您有适合宠物在车内长时间逗留的设备（宠物箱、肩带、宠物安全带）。
- 应急包：食物和水、装粪的塑料袋、药物、医疗记录。
- 计划好您和您的宠物的临时住处，以防您需要从家里撤离。
- 寻找居住的市区外可以招待您宠物的动物避难所或朋友或亲戚。
- 请与邻居处好关系，如果您在紧急情况下不在家，就可以让你信任的邻居去检查或撤离您的宠物。
- 在您寻求的临时住处的地区寻找兽医或动物医院，并将兽医的联系信息添加到您的急救箱中。

有宠物的家庭在紧急情况发生时应该做什么

- 保持冷静，如果发生紧急撤离建议您将您的宠物朋友绑好，动物通常会感到紧张并本能地倾向于逃跑，有了项圈和皮带您就可以防止它逃跑或迷路给自己带来更大的麻烦。
- 如果是兔子或仓鼠等小动物时，建议将它们关在笼子里，这样他们就会感到安全一点并慢慢地平息他们的焦虑。
- 如果动物行走困难则必须借助笼子等设备安全运输。
- 一旦到达安全地方，尝试让动物平静下来并检查它们是否健康是很重要的。拥抱他们，给他食物和水，并尝试总是用平稳和安静的声音对他们说话，以帮助他们克服恐惧。

有宠物的家庭在紧急情况发生后应该做什么

紧急情况发生后，家庭成员必须保持团结并等待救援人员和合格专业人员的帮助以应对这些状况。必须防止动物饮用积水或食用变质的食物，您还需要小心不要让它们靠近电源插座或热源附近。紧急情况结束后，主要要做的就是将动物带到您的兽医处检查一下。





极端气候情况

该术语包括所有可能危及社区安全并迅速发展的危险极端气候条件。我们应该始终尽可能地了解我们可能面临的风险，并做好自行应对迅速演变的紧急情况的准备，这可以挽救我们的生命。

洪水

洪水所指的是通常没有水的地区被水淹没，这可能是由堤坝上方的洪水泛滥溢出、堤坝本身的破裂或在城市中心由于强度降雨而引起下水道系统无法处理掉所有的水，从而造成大面积的积水和道路交通问题。

我们如何保护自己：

在大雨期间或天气警报发布后，及时了解降雨强度和水道水位至关重要（特别注意检查山区的情况）。艾米利亚罗马涅大区与 ARPAE（气象管理局）合作提供了一个特定的预警网站 (<https://allertameteo.regione.emilia-romagna.it/>)，可以在其中实时检查气象的进展情况。

了解您居住的地区是否有洪水风险有助于预防和更好地应对紧急情况。重要的是要了解该地区的有哪些典型洪水以及您经常逗留的地方的有无洪灾危险。对此可以参考市政府应急预案的表格（如果过去发生过洪水，未来很可能也会发生）：

谨记，在某些情况下很难精确地确定洪水将在何时何地发生并且您可能没有及时得到警报水位就可能会突然上升，甚至在几分钟内上升一两米，而您在这种情况下必须独立快速的行动起来，有些地方会先于其他地方被洪水淹没。

在房子里，最危险的区域是地窖、地下室和底层；避免将贵重资产存放在地下室或底层中，并确保在需要时可以轻松地快速到达建筑物的最高楼层；

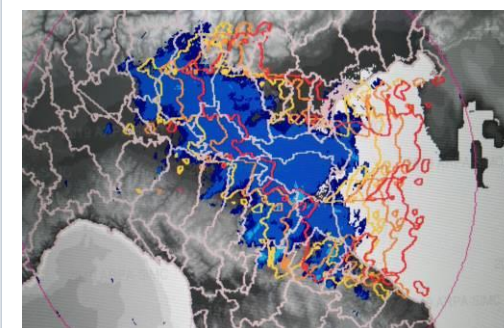
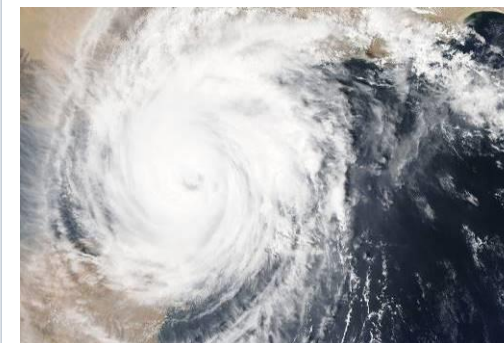
在户外，地下通道，靠近堤岸和桥梁的路段，有强坡度的街道以及一般所有低于周边地区的地区都将面临更大的风险；水的威力还会损坏建筑物和基础设施（桥梁、土地、堤防），最脆弱的地区可能会突然倒塌或凹陷。如果您看到废弃的大件垃圾、堵塞的下水道口以及部分堵塞的水道等请将其报告给帕尔马市政府的民防保护部门。

您可以通过查阅以下网站上的洪水风险地图来了解哪些区域可能会被洪水淹没、逃生路线以及安全区域：

<https://www.comune.parma.it/protezionecivile/home-protezione-civile.aspx>.

如果您的家人在发生自然灾害时需要特殊援助，请向民防部门报告以便于市政应急计划中提供具体措施。

提前准备一个安全袋和家庭应急计划可以帮助降低洪水带来的风险。





登入以下网站免费注册民防部门的预警服务：

<https://registrazione.alertsystem.it/parma/>

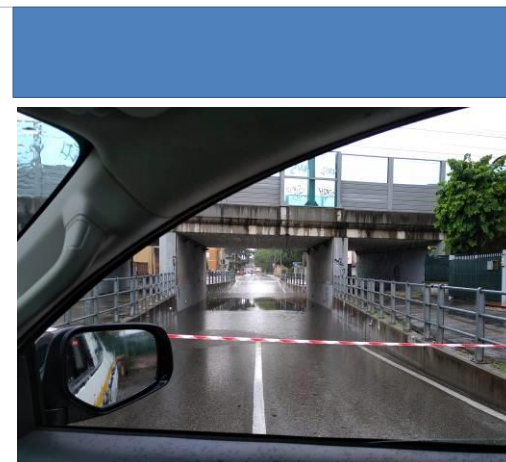
在可能发生洪水之前该做什么：

- 还可以通过艾米利亚罗马涅大区的链接：[HTTPS://ALLERTAMETEO.REGIONE.EMILIA-ROMAGNA.IT/](https://allertameteo.regione.emilia-romagna.it/) 了解该地区可预见的危机、您所在的市政府采取的措施以及紧急情况的发展。
- 不要睡在地下室也不要逗留在那里。
- 用沙墙或沙袋保护靠近马路底层的房间，并仅在不让自己暴露于危险的情况下关闭地窖，地下室或车库的门。
- 如果您必须出门，请先评估路线并避开易受洪水影响的区域。
- 妥善评估是否把汽车或其他物品移动到安全区域：这可能很危险。
- 分享您对警报和应对紧急情况正确行为的了解。
- 检查您孩子的学校是否已获悉紧急情况的警报，并已准备好启动紧急计划。

在发生洪水时该做什么：

如果您处在室外

- 远离被水淹没的区域：由于水流速度快甚至几厘米的水都可能使您跌倒。
- 远离桥梁、河流和其他水道。
- 避开凹陷区域并尝试快速到达最近的高地区域，避免朝向可能倒塌的土堆或斜坡并注意您脚踩的地方：可能有坑，洞，敞开的下水道口等等。
- 如果您在市区内并且水位开始上升，请按您找到的第一所房子的门铃并请求能不能上高楼层避难。
- 避免使用汽车，只有在绝对必须的情况下才能使用它，并且在任何情况下都不要行驶已经被洪水淹没的道路（即使在积水已经退去的地方也要多加注意），即使只是几厘米的水也可能使您失去对车辆的控制或导致其熄火。
- 避开地下通道，水位可能比看起来的要高很多，枉然开进去非常有可能会被困在车内。
- 还要避开堤坝和桥梁：经过这些地方或逗留可能非常危险。
- 如果您已经在路上并且水已经开始侵入道路（并且您无法安全原路返回），您需要放慢速度并避免停下来，因为一旦停下您的车可能无法再次启动。要注意避免跨过满水河流的桥梁。如果汽车被水冲翻并掉入河中，您必须关闭窗户和通风口并等待其完全被淹没；只有这时，才是离开车舱的合适时机。因此，您不应该在掉入河中时立即尝试打开车门，因为水压的相反作用会使车门非常难打开，但可以要降低（或打破）窗户，并通过窗户离开车舱，如果无法打开车窗应用脚用力向外踢车窗玻璃。
- 只在必要情况下使用移动电话：保持电话线畅通有助于救援行动。
- 开车时注意观察道路标志和路上管理紧急情况的人员。
- 随时更新了解情况的演变并遵循当局提供的指示。





在发生洪水时该做什么：

如果您处在室内

- 保持冷静
- 不要去地窖，地下室或车库保护汽车或其他物品：你会有生命危险。
- 如果您在地下室或一楼，请上到高层楼，如有必要在屋顶上等待救援。避开电梯：它可能会卡住。帮助建筑物内的老年人和残疾人。
- 关闭天然气，关闭电力系统并关闭门窗。不要用湿手或湿脚接触电气设备。
- 只在必要情况下使用移动电话和固定电话：保持电话线畅通有助于救援行动。
- 穿上（或准备好）衣服和防水鞋，保持身体温暖和干燥很重要。
- 随时更新了解情况的演变并遵循当局提供的指示。
- 始终随身携带安全袋。

在发生洪水后该做什么：

在采取任何行动之前，请遵循当局的指示，比如如何重新进入房屋，铲泥，抽出地窖中的水等等。。。另外：

- 不要经过被淹没的道路：可能有水沟，洞，敞开的下水道口或断掉的电缆。此外水可能会被燃料或其他物质污染。
- 还要注意积水已经退去的区域：路面可能会变薄并凹陷。
- 检查您是否可以重新打开天然气和电力系统。如果房屋之前受到洪水影响，则必须由合格的技术人员进行验证之后才能重启。
- 在使用排水系统之前，确保下水道网络，化粪池和水井没有损坏。
- 在从水龙头中喝水之前，确保水道技术人员已经检查了水的可饮用性；如有疑问请致水利局询问。
- 不要吃与洪水中的水接触过的食物：它们可能会被污染。
- 清洁和消毒与水 and 泥接触的表面：它们可能会被污染。

暴风雨

一般来说，考虑到暴风云发展和增加的速度非常之快，当暴风云达到最大强度的时刻会带来大量的降雨，所以我们并没有太多时间去寻找合适的庇护所。暴风雨是强烈的，而且通常是快速和突然的，全年任何时刻都可能发生的现象，在 4 月和 10 月之间会更加频繁地发生。它们经常伴随着大雨，冰雹，闪电和阵风。一些还会引起龙卷风。

暴风雨来临之前

在计划野餐、钓鱼或远足等户外活动时，最好提前阅读当地民防机构发布的预报公告（<https://allertameteo.regione.emilia-romagna.it/>），在网站上的许多信息中也包括了该地区该日暴风雨发展的概率；事实上，这些现象的发生地点和时间往往无法提前足够详细地确定：因此，预报公告所描绘的总体图景必须始终与实时和局部的观测相结合来提高准确率。

点击以下网站免费注册民防部门用于发布警报的服务：<https://registrazione.alertsystem.it/parma/> 可以在市政民防计划（第 4.1 章：向民众提供的信息）中查找到必要的指示。

鉴于这些现象的不可预测性，最好：

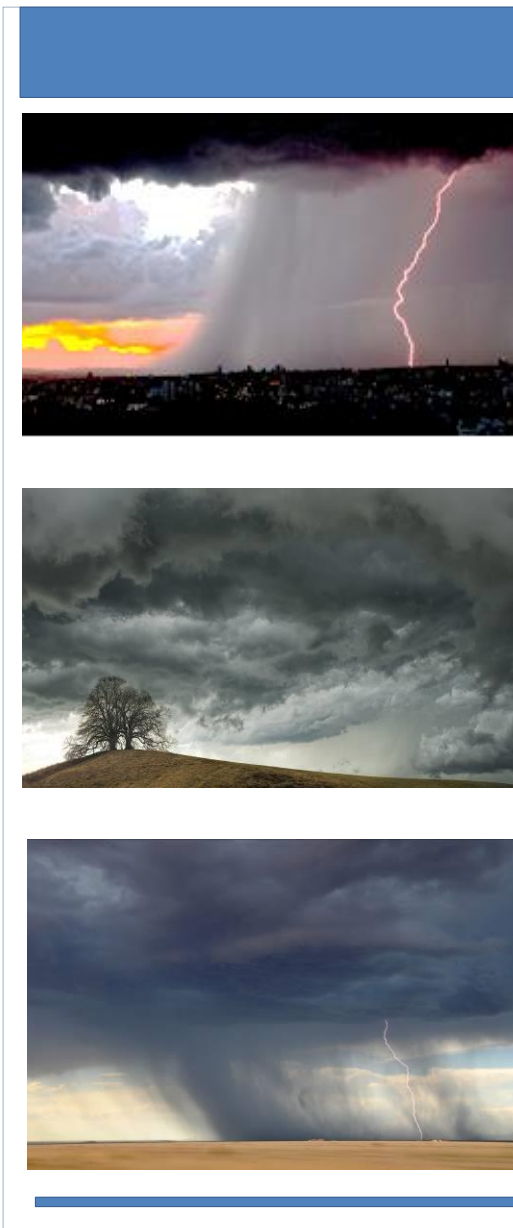
- 修剪或砍伐可能掉落在房屋或公共区域的树木；
- 购买过压保护器或避雷系统来保护家用电器和电子设备。

暴风雨到来时

对大气条件的持续观察，应该特别注意暴风雨即将到来的前兆信号，它们可以迅速给出采取措施的指示：

谨记：不要犹豫重新考虑你当天的计划：在某些情况下，这种预防措施可能 - 在事后 - 显示过度谨慎，因为前兆信号不能提供绝对发生暴风雨的确定性，或者暴风雨发生在离您几公里远的地方。针对于这些现象，鉴于它们发展的速度，过度谨慎总是好的。

在暴风雨期间，最危险的地方是户外，由于下水道系统无法在短时间内处理大量落到地面的水，从而导致道路突然洪水泛滥和能见度突然大幅下降。





为此请谨记，从地下通道通过时车辆有可能半浸入水中或浸入水中；避免去或呆在地下室，低洼处，车库等环境中；在强降雨期间这些地方有很大的洪水风险，特别是如果您在没有洪水的情况下驾驶，沥青突然被雨淋湿可能会变得非常滑，从而减少对道路的控制和延长刹车距离；此外在强烈的暴风雨下，能见度甚至会大大降低；此时应该降低速度行驶或靠边停下等待强烈的暴风雨减弱，因为一般猛烈的状态很难持续超过半小时的时间，在休息区短暂地等待就足够了。如果暴风雨时您在水道附近活动，其水位可能会迅速上升，离开水道并找到一个较高且安全的位置。

在冰雹的情况下，以上有关暴雨引起路面湿滑状态和能见度显著降低的交通警告同样适用。

在户外时发生闪电

在户外时，没有任何地方是安全的，所以首先要做的就是快速到达一个封闭的地方或在没有建筑物的地方，可以躲进车内，紧闭门窗并尽可能放低无线电天线，从最后一次打雷后等待至少 30 分钟再恢复户外活动。

要了解放电最频繁发生的位置，我们需要考虑物体的形状，而不是它们的构成材料。容易被电击的目标是那些高高的（树木、电线杆、塔架）或从较低的周围环境突出（比如一个人在大而平坦的地方，例如草坪或海滩），以及那些具有尖头形状的物体（雨伞、钓鱼竿等）。

所以：如果您被迫待在户外并且您无法快速到达安全的避难所，请远离突出的物体例如杆子或树木，不要在高地寻求庇护所并且尽量不要在你周围的地方构成最高的存在。

金属不会吸引闪电，因此佩戴或持有小型金属物品（手表、钥匙、项链、耳环等）并不危险。然而，金属是一种良好的电导体：因此远离巨大的金属物体（网或栅栏、栏杆、金属台阶或阶梯座位、金属绳索等）很重要。如果像这样的物体被闪电击中，金属会将电流传导给接触的人或附近的人。出于同样的原因，如果附近有闪电请远离水源（远离海岸或湖边）。

即使没有降水乌云也可以引起闪电，此外闪电可能会击中距暴风雨中心几公里的地方。因此即使我们头上没有云，但我们看到或感觉到附近有暴风雨，我们也有可能成为电击的目标。

如果一个人被闪电的击中，请记住他的身体不会带电因此可以被立即获救，施救者不会有任何风险。

在室内

极大降低了闪电的风险，但在暴风雨期间始终需要遵循一些简单的规则，请记住建筑物是一个安全的地方，前提是您不要接触任何可以导电的东西：

- 避免使用连接到电力网络的设备和固定电话。如果您需要打电话可以使用手机或无线固定电话。关闭用电设备（最好还是不要接触与外部连接的金属导电元件，例如管道、电缆、以及电力系统）；
- 避免接触水（请把一些事情比如洗碗或者洗澡安排在暴风雨结束后再做，通常只需耐心等待一两个小时就可以了）；
- 不要呆在檐篷、阳台、棚屋、大厅、凉亭和阳台下，这些地方非常不安全。应该躲入建筑物并与门窗保持距离，确保它们已关闭。





大雪和冰霜

当温度接近零度时，降水会呈现出雪花的特征，如果长时间的下的非常大，可能会对所在地区造成破坏和引起道路交通问题。

如果降雪后温度降至冰点以下，则会在道路和人行道上形成冰层，对车辆和人员构成威胁。

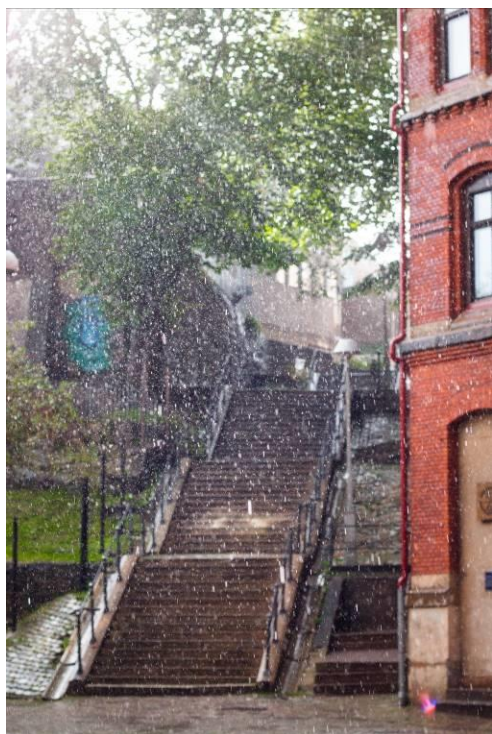
之前

- 冬天来临之际，时不时收听当地新闻或广播新闻了解天气情况的演变是非常重要的。
- 如果出现临时/永久性残疾，或者如果您在雪地或冰上行动不便，请准备适量的食品/医药产品和瓶装水，以确保您能在家呆较长的时间来避免外出摔倒和发生意外。
- 检查您附近是否有可能需要帮助的独居者。
- 提前购入必要的防雪和霜冻设备或检查其状况是否良好：铲子和盐是您家里或店里中不可或缺的工具。
- 注意保养您的汽车，在冬天比以往任何时候都必须准备好迎接冰雪。
- 安装雪地轮胎，特别是那些在低温地区冬季旅行的人，或将雪地防滑链带上车，最好是快速组装的那种。
- 进行一些组装雪地防滑链的测试：最好先学会使用它们，而不是在大雪下才学习安装。
- 检查汽车散热器中是否有防冻液。
- 检查电池和雨刷刷头的状态。
- 不要忘记将强制点火电缆、钳子、手电筒和工作手套留在车内。

发生时

- 注意建筑物（房屋、棚屋或其他结构）上覆盖的积雪，它可能导致坍塌。
- 移除院子内部人行道和车行道上的积雪，不要把雪扔在街上，可能会影响除雪机的工作。
- 如果不得已必须外出，请确保多穿几层衣服并戴上耳套、手套和防水鞋。
- 如果可以请避免在下雪时使用汽车，如果可能的话请将其留在车库中，这样能够减少交通和公共区域停放的车辆数量有利于除雪作业。
- 如果您必须用车，请遵循以下常识性小规则：





- 彻底除掉汽车上的积雪，而不仅仅是窗户上的积雪
- 打开车灯，让别人在路上能够更容易注意到自己
- 保持低速行驶，尽量使用低档位尽可能使用马达制动和避免刹车
- 避免粗暴的操作和突然转向
- 轻轻加速并增加与您前面车辆的安全距离
- 谨记，在上坡的路段必须尽量保持前进不能停下。一旦停下就很难再重新起步，强行停车会严重妨碍其他车辆的通行
- 以不会妨碍除雪机工作的方式正确停放您的汽车
- 特别注意屋顶上的积雪，特别是在解冻阶段可能会从屋顶上脱落
- 不要使用两轮的交通工具

之后

谨记，下雪后街道和人行道上都可能结冰。因此要注意道路表面，需要特别谨慎地驾驶。

如果要步行出门请仔细选择您的鞋子并小心移步以免走路滑动和跌倒。

冻雨是由于位于地面的较冷空气（温度低于 0° C）垫层上存在较暖空气（温度高于 0° C）而发生的现象。以雪花形式开始的降水温暖层中融化，当它下降并到达地面时，它会在遇到的表面冻结：树木、路面、电线、汽车。在街道上就会形成非常滑和危险的隐形冰玻璃。

因此在晶莹剔透的雨滴上行走时必须非常小心，在驾驶时更是应该如此，速度越快危险会倍增，需要格外小心。

谨记：

如果您必须开车出门，请通过您可支配的渠道查询您的路线上是否可能会出现下冰雨的风险或已经开始下了。如果是已经在下，请认真考虑放弃开车出门。如果不可能不开车出门：

- 避免暴力操作和突然转向。
- 保持低速，尽可能使用低档位和避免刹车。
- 与前面的车辆保持比在干燥道路上的距离要远得多。

飓风

与龙卷风相关的强风会举起甚至是大型的物体和建筑结构，并破坏植物和树枝、窗户和商店橱窗。

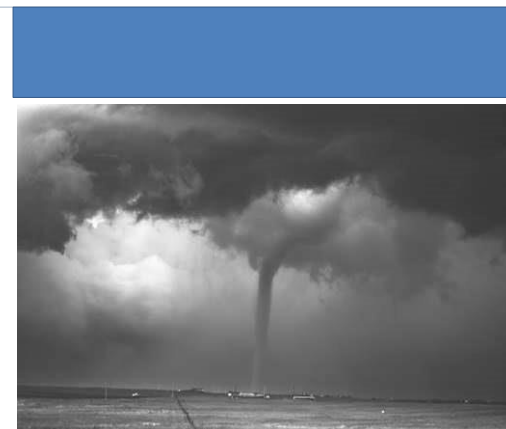
事前、事中、事后，要通过互联网、广播、电视等方式听从当地有关部门的指示。

在户外

- 找到一个有遮蔽的位置以防止暴露的或悬挂的物体可能脱离并坠落砸到。
- 特别要避开绿化地带和绿树成荫的街道。受到与阵风相关的最常见的伤害是树枝折断，甚至是大树干，它们即可以直接砸到人，又可以危险地坠落并占用道路，甚至对摩托车手和驾驶者也会造成严重伤害。
- 避免逗留在可能倾倒的建筑结构和物体（如灯柱、脚手架等）附近。一般来说所有能移动的建筑结构都特别危险，尤其是那些需要遮盖布或遮阳篷的结构，例如脚手架、凉亭、临时户外展览或商业搭建的棚子，必须测试其密封性和牢固性。
- 如果您正在驾驶汽车或摩托车，请特别注意，因为飓风可能会导致车辆偏驶，减速并前往最近的安全地点。
- 特别注意路上的其他用户，最易发生危险的车辆是货车、盖有防水油布的车和大篷车，它们的大面积暴露在飓风中，即使风力没有达到很大强度也能轻易的吹动它们。
- 电缆被吹断也是可能的。如果您在车内被任何物体撞到，请留在车内等待救援。
- 没必要不要使用手机，保持线路的畅通有利于救援行动的开展。

在室内

- 整理并适当地固定所有在您家中或工作场所中处于开放区域的物体，这些物体暴露在飓风下很容易会被吹起，对其他人和事物是非常危险的（比如位于窗台/阳台的花盆和其他物体，电视天线或屋顶临时的覆盖物等等）。
- 切勿外出，即使是为了保护物品或车辆。
- 关闭门、窗和百叶窗。
- 如果可能的话避免去最后一层躲避飓风，强风可能会损坏老旧脆弱建筑物的屋顶。
- 让家庭宠物进屋。
- 没必要不要使用手机，保持线路的畅通有利于救援行动的开展。



- 即使觉得飓风强度正在减弱也不要离开房子，而是等待当局的指示。



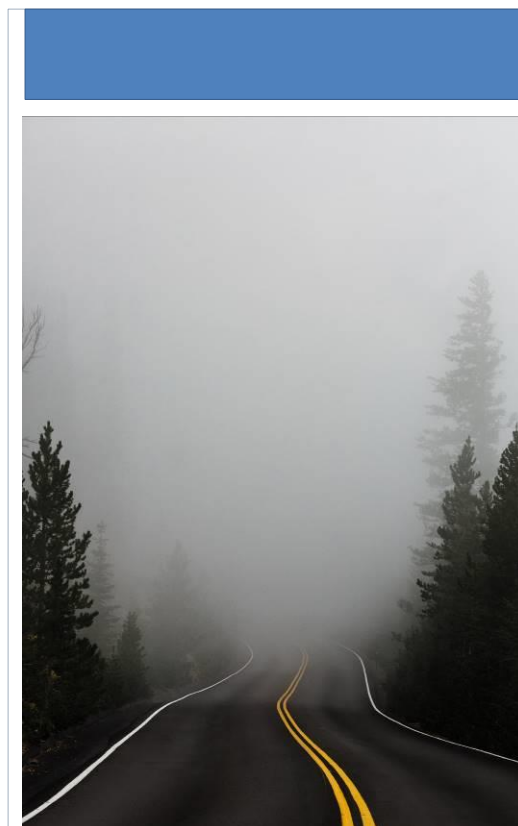
浓雾

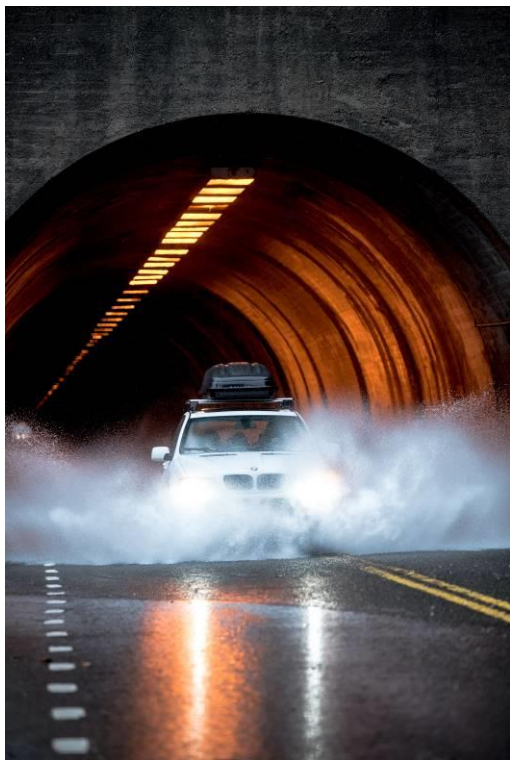
在有雾或预报有雾的情况下建议避免开车，或至少客观评估驾车出行是否必要；如果可能最好选择火车而不是汽车。

事实上在这种气象现象面前，人身安全不仅取决于自己的行为，更重要的是取决于他人的行为。新的科学技术提供了一些设备，其中一些仍处于试验阶段，能够在雾中驾驶时为我们提供帮助或道路信息，但是最好不要完全依赖它们；对于那些没有这些设备的人来说总是有发生事故的风险继而牵引出一系列事故，或者由于异常情况而导致设备发生故障或无响应的风险。

谨记：

- 降低速度，因为即使是平时很明显的物体在雾下也可能会在最后一刻突然出现，而您却无法避开它们。这种情况会由于雾引起的路面湿滑会变的更加糟糕。此外，在雾中评估前方车辆的速度差异会变得异常困难，遵守可变信息发光面板上的指示以及道路边上的标志，尤其要注意速度限制，应该根据能见度的变化而变化。
- 增加于前车的安全距离。如果您在雾中跟随一辆车，您不应该只关注它的速度和错误的以为前车的能见度更高并试图“跟在它后面”，根据可变信息发光面板上的建议保持车速总是更好，更重要的是要以自己觉得安心的速度来驾驶。如果您前车的行驶速度似乎让您感到不安全，请减速并谨慎驾驶。
- 即使在白天也可以通过打开近光灯、前雾灯和尾部雾灯而不是远光灯，让自己清晰可见。在雾中最重要的是看的到和被看到。像远光灯那样强大而集中的光束在雾中完全是反作用的，因为雾气会反射它并创造出一堵“光墙”进一步降低已经很低的能见度。而雾灯安装在比近光灯更低的位置并且设计为向上照射的光非常有限，以便将光束投射到地面上因为那里的雾更加的稀薄。前雾灯非常适合提高路面水平标志（道路分隔带或侧边带）的可见度，但它们可能不足以显示道路上存在的可能障碍物比如其他车辆，为了让您后面的车能够清楚的看到您的车请始终保持尾部雾灯开着。
- 将注意力集中在道路和驾驶上。在浓雾中长距离行驶没有堵车的道路时，眼睛（在下缺乏刺激）倾向于将注意力集中在大约车前三米的“休息”距离上：将注意力保持在更远的地方。
- 避免在双向道路上超车。在没有中央分割线或者安全交通岛 的双向道路上行驶时，您必须避免超越其他车辆，因为在雾中对面轨道的车辆只能在很短的距离内被看到。





- 如果您需要停车，请逐渐放慢速度并在车道外停车；在任何情况下都应激活危险信号灯（同时方向指示灯）并保持后雾灯亮起。如果是紧急停止，请遵循增加其他预防措施。
- 切勿在道路的侧边带上行驶，因为撞上另一辆车比如说摩托车或者停靠在路边的车的风险非常高。
- 随时更新了解情况的发展。如果您在交通发达的路线或高速公路上行驶，最好将无线电收音机调到能提供交通信息的频道上，这样就能了解到可能堵车或者能见度非常低的路段并及时选择替代路线。

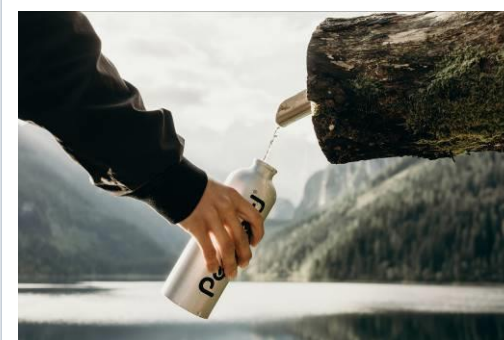
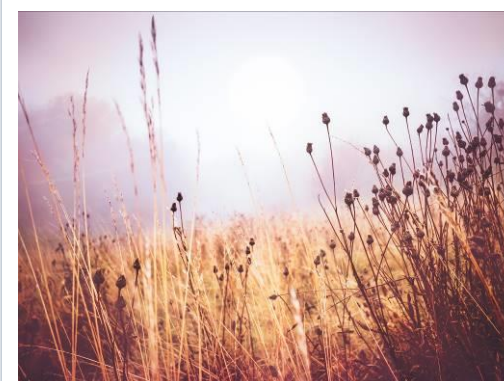
热浪

气温过高会改变身体的温度调节系统从而导致健康问题。通常身体通过出汗来降温，但在某些环境条件下这种机制是不够的。例如如果湿度非常高，汗水蒸发缓慢因此身体无法有效冷却，体温会不断升高到足够损害重要器官。一个人的体温调节能力受年龄、健康状况、药物摄入等因素的影响，以下人群有比较大的风险：老年人或不能自理的人、经常服用药物的人、新生儿、儿童、在户外锻炼或户外从事高强度工作的人。

夏天时在民防网站上 (<http://www.comune.parma.it/protezionecivile>) 会发布了当天和接下来几天关与热浪的警告和所有有关生物气候不适预测的公告。

因此在预计很大可能会有热浪的日子里，在接下来的 24 或 36 小时内，我们建议您遵循以下简单的行为规则：

- 不要在最热的时候外出，从 12 到 18 点尤其是老年人、非常小的孩子、不能自理或在恢复期的病人；
- 在家中使用窗帘或百叶窗遮挡阳光的照射，并使空调温度保持在 25-27 度。如果您使用风扇，请不要直接对着身体吹；
- 尝试用比较凉的水来淋浴或泡澡；
- 多喝水（即使您不渴），多吃水果和避免饮用过多含酒精或咖啡因饮料，一般来说，建议三餐吃的清淡一点。
- 在户外穿浅色衣服和帽子，避免使用会阻碍透气和热量散发的合成纤维。
- 如果家里有病，请注意不要把他们盖得太严。
- 确保您的健康状况并向独居的亲戚、邻居和朋友提供帮助。





缺水危机

以下是一些始终适用的节水建议

- 在水龙头中装过滤嘴和节水装置，让您可以节约用水；
- 经常确认管道有没有泄漏，如果在所有水龙头都关闭的情况下仪表盘仍然转动，请立即致电能够检查管道和卫生间故障或泄漏的专业公司；
- 不要让自来水无用地流动，仅在必要时打开它，例如在刷牙或刮胡须时；
- 不要用流动的水清洗水果和蔬菜：将它们淹没在水中并加入少许小苏打就足够了；
- 尽可能地重复使用用过的水：例如煮面食的水可用于为碗盆去油，清洗水果蔬菜的水可以浇花和绿植；
- 尽可能地在夜间满负荷的使用洗衣机或洗碗机，如果要洗的衣物或餐具很少请记住使用节能程序；
- 厕所里尽量使用双键马桶水箱，相对于固定式和大容量的水箱可以节省约 60% 的水；
- 偏向于淋浴而不是泡澡：它更快而且水的消耗量最少减少三分之一；
- 当您去度假或长时间离家时，请关闭中央水龙头；
- 不要使用水龙头里的水洗车。

在暂停供水的情况下

- 暂停之前，为浴室和厨房储存少量的水，并准备好盘子、餐具、一次性玻璃杯、棉块和酒精；
- 仅在必要时使用储存起来的水；
- 关闭电热水器并在重新通水后再打开，以免损坏加热电阻装置；
- 一旦恢复出水，请避免使用洗衣机、洗碗机和热水器直到恢复正常，因为刚开始水可能会很脏。
- 在喝水龙头的水之前请务必检查气味和颜色，如果您觉得这些方面不正常请向水资源管理员报告情况。

地震

介绍

在过去的一千年里，大约有 3000 次地震造成了或多或少的严重破坏。其中将近 300 个（“强度”大于 5）具有毁灭性影响，甚至每十年就有一个会产生灾难性影响，其引发的能量可与 2009 年的拉奎拉地震相媲美。所有意大利城市都可能遭受地震破坏，但最强的地震集中在一些非常特殊的地区：意大利东北部（弗留利威尼斯朱利亚和威尼托）、利古里亚西部、亚平宁山脉北部（从加法尼亚纳到里米尼），尤其是整个中部和南部亚平宁山脉，位于卡拉布里亚和西西里岛东部。您也生活在一个危险的地区，这里已经发生过地震或者过去已经受过地震带来的影响，而这在未来可能会再次发生。

什么是地震？

在地理学中，地震（来自拉丁语：terrae motus，意思是“地球的运动”），也称为地壳震动或地球女神发怒（scosse telluriche 来自拉丁语 Tellus，罗马地球女神），是地壳的振动或突然沉降，由地底岩石层的突然位移引起的：两块地壳的位移引起整个周围区域的振动，以地震波的形式传播。地震引起的振动无非是在变形过程中积累的弹性能量的突然释放转化成动能的一个过程。

对建筑物会有什么影响？

地震冲击波会引起复杂的或多或少强烈的振动，以各种方式摇晃建筑物，并可能导致人员受伤或建筑物的倒塌，尤其是较老旧的建筑物和无法抵抗水平力的建筑物。地震对人们构成最大的威胁是潜在倒塌的房屋，而不是地震本身。今天，所有新建筑的房屋都必须符合抗震规定。下一次地震也会造成破坏吗？

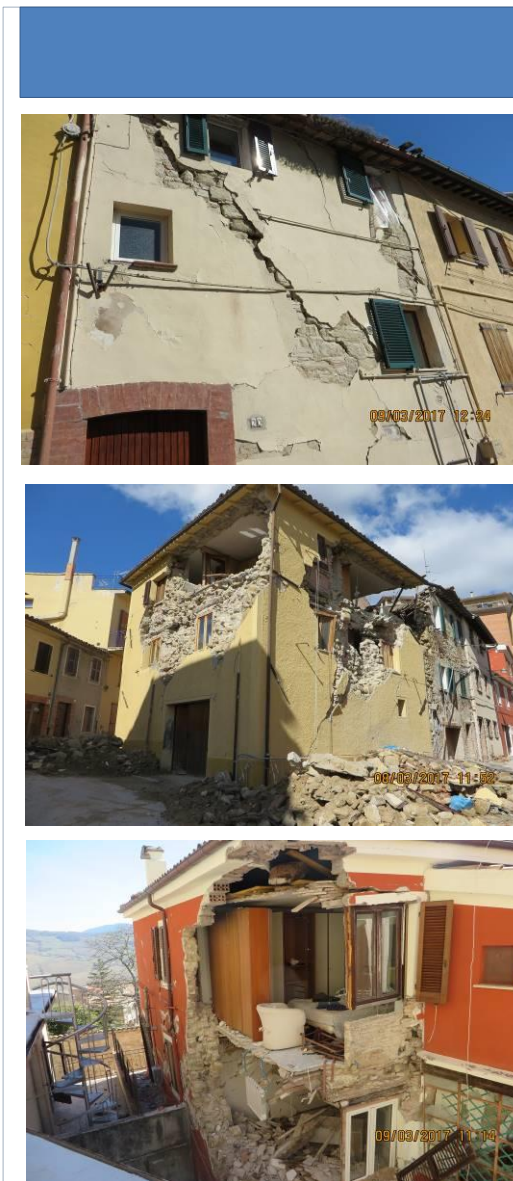
它主要取决于建筑物的脆弱性以及地震的强度（每年会发生数千次，其中大部分是轻度地震）。

在您目前居住的地区发生过对事物和人造成了破坏的地震吗？

因此获取信息、预防和为可能的地震做准备是非常重要的。

下一次地震什么时候发生？没有人知道，因为它随时可能发生。我们知道很多关于地震的事情，但目前还无法准确地预测它们将在何时、以何种强度发生以及在何处发生。但是我们知道哪些是最危险的地区以及地震会引起什么：做好准备是预防和减少地震后果的最佳方法。

地震对各地的影响都一样吗？地震引起的震动强度取决于地形的条件，特别是地形类型和景观形状。一般来说，在土壤较软的地方震动较大，在坚硬的土壤（如岩石）上震动较小；位置也对震动强度也有影响，在山顶和斜坡边缘震动强度会更大。





你居住在哪个地区？ 意大利整个国家都受到地震的影响，但其领土被划分为具有不同危险的区域。任何建造或修改房屋结构的人都必须遵守其所在地区的抗震规定，以保护居住人民的生命。要了解您所居住的地震区，请通过以下链接查看民防计划：<https://www.comune.parma.it/protezionecivile>。

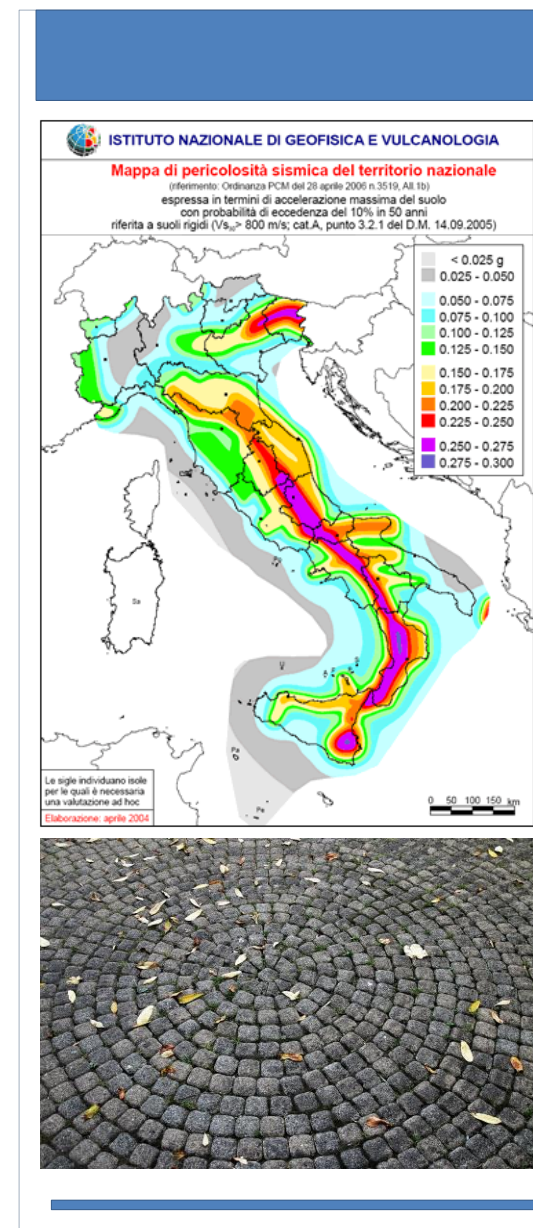
怎么保护我们自己：住房的安全：

特别是在地震多发地区，人们有必要采取适当的预防措施和行为规则。您必须了解居住的房屋是何时以及如何建造的，在什么类型的地面上，使用什么材料，最重要的是随后是否按照地震法规对其进行了修改。

如果您有任何疑问或想了解更多信息，您可以联系民防部门，或者联系合格的可信赖技术人员（设计师、工程师、建筑师）以获得您所居住建筑物的抗震认证。

地震之前:

- 由专门从事地震工程的技术人员进行验证房屋，并请求推荐一个干预策略。
- 把靠近床或沙发的重型家具移远一点，确保家具、电器和重物都固定在墙上，以减少掉落或倒塌的风险。
- 把书架、书柜和其他较高的家具固定在墙上；用闭合挂钩的悬挂画和镜子，以防止它们从墙上脱落。
- 将重物放在货架的下层，在高层可以使用双面胶带固定物体。
- 在厨房里建议使用固定装置固定装有盘子和玻璃的橱柜门，以免它们在震动期间打开。
- 了解燃气、水龙头和电力开关的位置以及如何关闭，以便在发生震动时中断供应。
- 找出房屋的安全点，在发生地震时可以躲藏：门内的隔间、墙角、桌子或床下。
- 提前组织家庭应急计划和准备安全袋。
- 了解您所在城市的公民保护计划是否存在以及规定了什么，这样您就知道在紧急情况下应如何行事。应该特别注意检查紧急庇护区域的位置、医院和到达它们的最佳路线。
- 在学校或工作场所，检查内部应急计划的准备情况并了解其内容，以便您了解在发生地震时该如何行动。
- 评估是否有必要为地震损失投保。
- 参加当地机构组织的公民防护演习。





地震时:

地震可能在家里、工作场所、街上、开车旅行中突然发生；主要准则是保持冷静，避免恐慌。

在室内:

- 躲藏在建筑物最坚固的地方（承重墙、拱形架、门内的隔间）或者如果无法到达此类结构，您可以在坚固的家具（床、桌子）下避难；在任何情况下远离可能掉落的家具或物体、可能破碎的玻璃以及摇摆不定的电线；
- 当心坠落时可能会撞到您的东西（石膏、天花板、玻璃、家具、物体等）；
- 注意楼梯：它们通常很脆弱，随时可能会损坏。如果您在震波后必须离开建筑物，请仔细检查其坚固性；
- 不要使用电梯，很大可能会被困在里面；
- 注意地震的其他可能后果（例如煤气泄漏）。

在户外:

- 主要的危险是高处物体的倒塌或掉落，因此远离建筑物、树木、路灯和电线。
- 避开狭窄的街道并前往宽敞的地方。
- 远离工业建筑物和工业设备。

如果在车内: :

- 切勿越过桥梁或高架桥或容易引起山体滑坡的地方；
- 留在您的车内并在不阻碍交通的情况下到达空旷的地方。

地震之后:

- 关掉灶台的火并不要使用火柴或蜡烛，因为天然气可能会漏气；
- 关闭水、天然气和电的开关；
- 关注您周围人的健康状况，并在必要时提供急救；
- 不要使用水，它可能会被污染；
- 没必要不要占用电话线路；
- 出门时要特别小心，穿好鞋：在街上可能会被碎玻璃或碎石扎到；
- 始终随身携带安全袋和足够能等到救援队到来的必需品；
- 到达市政应急计划提供的等候区；
- 如果不是必需的，请避免使用汽车以避免阻碍救援队伍的通行；
- 如果发现建筑物上有损伤/裂缝，除非经过合格技术人员的安全验证，否则请勿重新进入。

火灾

火灾（来自拉丁语 *Incedere* 燃烧）是可燃材料在适当温度下引发氧化反应的表现。

火灾可能由各种原因引起，包括自然原因（闪电、有机物在高温下分解产生的气体等）和与人类行为有关（通过意外，故意或恶意行为）。

在家里（住家着火）

如何预防火灾

有必要把一些小技巧付诸实践，总结如下：

- 不要抽烟，如果要抽不要在床上抽；
- 不要将无人看管的锅放在点燃的炉子上并远离可燃材料；
- 由合格的技术人员对暖气系统、烟囱和厨房进行定期检查；
- 不要将火柴和打火机放在儿童够得着的地方；
- 不要让易燃液体靠近热源；
- 不要在通风不良的房间内使用燃气或烧柴器具（包括壁炉）。

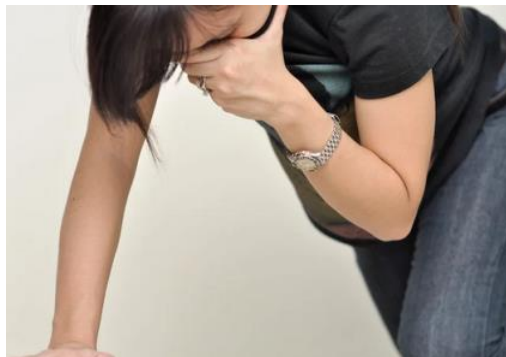
发生火灾时该做些什么

为了应对起火，实践几个简单的技巧就足够了：

- 如果锅着火了，要熄灭它，您只需盖上盖子就能扑灭火焰；
- 如果身上的衣服着火了不应该跑（空气会帮助燃烧），你必须试着脱掉衣服或通过在地上打滚或用毯子盖住自己来扑灭火焰；
- 如果电器或供电系统的一部分着火，您必须先断开电源然后再尝试将其扑灭。

切记不要用水扑灭由漏电引起的火灾：您可能会受到强烈电击！也不应该用水来扑灭由石油或汽油燃烧引起的火灾，因为这些物质漂浮在水面上并且可以将火蔓延到其他地方。





发生家庭火灾时该做什么

- 如果您可以尝试逃出家或将自己带到安全的地方 - 这样就可以避免吸入烟雾和卷入火灾。
- 如果房间里有烟雾，可以尝试用布来过滤空气呼吸，湿的话效果会更好，并趴在地板上 - 靠近地板的空气中烟雾比较淡。
- 如果火在门外，请尝试用湿的抹布密封任何裂缝 - 这样可以最大程度地限制烟雾进入并让门发挥作用尽可能地控制火势；
- 如果您住在公寓里，请记住在发生火灾时您绝对不能使用电梯 - 电梯可能会停住并把您困在里面；
- 照顾不能自理的人，并尽可能帮助他们转移到安全的地方。
- 如果您在公共建筑或非常拥挤的建筑中，请前往最近的安全出口，不要推挤或大喊。

火灾之后

- 如果您感到不适，请立即联系 118 - 您可能会因吸入环境中存在的烟雾或其他物质而中毒；
- 返回公寓之前，请咨询消防队 - 可能仍存在潜在危险的情况；
- 只有在冷却和通风后才能进入受火灾影响的建筑物 - 至少几个小时的充足通风是必不可少的；
- 与火产生的热量或烟雾接触的食品不再被视为可食用的。 .

森林火灾

森林火灾可以被定义为“一种倾向于蔓延到林地、灌木丛或与这些地区相邻的耕地（或未开垦的土地）和牧场上的火灾”，其发展所需三个要素构成所谓的“火三角”：燃料（干草、树叶、木头等）、助燃物（空气中存在的氧气）和热量（使燃料达到点火温度所必需的高温）。特定的大气条件（例如，在低降雨量时期特别炎热和多风的日子）有利于火势的迅速蔓延。

引起森林火灾的原因可能是：

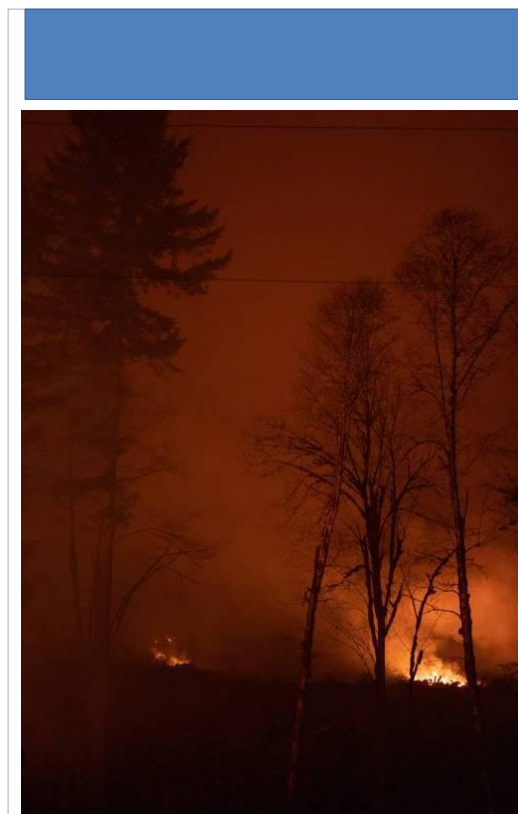
- 自然因素：比如说闪电，它们是最不常见的
- 源自人类活动：即可归因于人类活动（意外引起的例如短路、发动机过热等.....；无意导致的例如一些农业和牧区焚烧农业废料、旅游区的一些不负责任行为、不小心投掷点燃的材料（火柴、香烟等...）；蓄意造成的例如人为故意起火以造成破坏，这是森林火灾的最常见原因。）

如何避免引起森林火灾

- 不要乱扔点燃的烟头或火柴 – 它们会点燃干草或树叶
- 不要在树林里生火（这是被禁止并且很危险的） – 只能在允许的地方使用。永远不要留下正在燃烧的火堆，在离开之前确保它完全熄灭
- 如果您必须在森林里停车，请确保消音器没有接触到干草 - 消音器是汽车的一个非常热的零件，它能很容易点燃干草
- 不要将垃圾丢在树林里或非法随意丢弃 - 它们可能会成为危险的燃料

发生森林火灾时该做什么

- 如果您看到有火焰或仅仅只有烟雾，请立即拨打 **1515** 发出警报提供定位火灾所需的信息 – 即使认为其他人已经这样做了你也要再次发出警报
- 寻找安全的逃生路线：道路或水道。不要呆在朝风向的区域 - 你可能会被困在火焰中就不再有逃生的方法
- 躺在地上没有可燃植被的地方 - 烟雾会上升这样您就可以避免吸入烟雾
- 如果您别无选择，请尝试越过火势较弱的地方并前往已经燃烧过的区域 - 这样您就可以到安全的地方。但请记住：仅当您别无选择时！！
- 火灾不是表演，不要在路上逗留 - 会阻碍紧急情况救援队的行动。





停电

停电是电力供应的中断，它可以是局部的，如果它只涉及一小部分区域，或者广泛的，如果它影响一个或多个城市甚至更大的地区，达到整个省份甚至全国范围。断电的原因是由于发电厂故障或线路中断引起的电力中断或过载。

发生之前该做什么

- 如果您、您家人或您认识的任何人使用电子医疗设备来维持生命，请与医疗部门一起制定在长时间停电时要实施的计划。始终保留紧急医疗服务的电话号码 (118) 和紧急情况的单一号码 (112)；
- 准确定义需要冷藏的药物可以在室温下保持多长时间并准确地制定一个如何在停电时保存救命药物的计划；
- 配备充电宝或其他工具，可在停电时满足您的基本用电需求；
- 安装带有备用电池的一氧化碳传感器，以探测可能存在的一氧化碳；
- 始终为家庭中的每个成员准备一个满电手电筒和一台电池收音机；
- 还要确保您有额外的电池、足够的水和不易腐烂的食物。
- 在冰箱冷鲜区和冰冻区里各放一个温度计，这样当电力恢复时，您就可以知道食物达到的温度并决定是扔掉还是继续使用它们；
- 将您的手机（以及您所有家人的手机）加入订阅到本地电话警报系统以接收任何通信或警报。该服务由帕尔马市政府免费提供。

发生时该做什么

- 如果您，您的任何家人或您认识的任何人使用依赖电力供应的医疗设备，请主动上报需要帮助的请求；
- 实施您之前为储存需要冷藏的药物而制定的计划；
- 避免没必要地打开冷冻机和冰箱，里面的食物会变质并危害健康，请使用温度计监测温度。冷鲜区可以保持食物新鲜约 4 小时，冷冻区约 48 小时；
- 使用不需要冷藏的食物和饮料；
- 为避免一氧化碳中毒的风险，请记住发电机、户外炉灶或木炭烤架必须始终在室外使用，并且距离窗户至少 8 米，切勿使用炉灶或燃气烤箱为您的家供暖；





- 注意使用蜡烛和其他光源，如燃气灯、石油灯等，明火与易燃材料接触会引发火灾；
- 检查邻居的状况；发生危急事件时，老年人和儿童是最脆弱的对象；
- 如果安全且可能的情况下，请评估转移至不存在停电问题的其他机构（例如配备民事保护的公共结构）的可能性，如果您无法自行转移，请拨打 112 求助；
- 断开您的电力设备；突然出现的电流带来的电压峰值可能损坏您的设备；
- 除紧急情况外，避免使用您的手机。当电话线路对援助有用时，最好避免使它们过载；
- 避免使用电梯，有被锁在里面的危险；
- 如果您被电梯锁住，避免不惜一切代价离开电梯。电梯客舱不防水，因此不会出现空气不足的情况；
- 如果您在街上，请注意十字路口的交通灯。在交通灯熄灭的情况下，一些司机会做出不正确或意外的操作。

发生之后该做什么

- 当电力恢复时，不要将屋内所有电器一起重新启动，以免线路过载。
- 清除所有未正确保存的食物，如果您对食物可食用性存有疑问，这样处理会更安全。
- 扔掉所有未正确冷藏的药物，除非药物标签另有说明。如果生命的维持依赖于此药物，请咨询医生或药剂师并仅在有新库存可用之前使用该药物。

工业化学品泄露

我们所说的工业风险是指在工业现场发生事故后可能发生排放、火灾、爆炸或毒云的可能性，会涉及一种或多种危险物质，这些物质的泄露带来的影响可能对工厂内部或外部的人员和/或环境造成严重的、直接的或延迟的严重危害。通过实施适当的内部（由工厂制定以立即处理事故）和外部（由管理局制定以应对对周边地区可能产生的影响）的紧急计划，可以减轻这些影响；后者规定了民众应采取的适当的自我保护措施和行为。

指示

如果您居住或工作的地区有可能引起此类事故风险的设备，则有必要在民防计划中查看是否有应对发生事故时的应急计划。可以通过咨询 ARPAE 网站来获取信息。

有重大事故风险的工厂名单可在以下网址找到：

<https://www.arpae.it/index.asp?idlivello=111>

对于火灾和/或爆炸的情况，请参阅相应章节中提供的建议。

如果发生工业化学泄露该做什么

- 遵循民防保护计划中给民众的信息的指示；
- 在工厂释放有毒物质的情况下请**躲藏在封闭场所**；
- **减少接触和暴露在有毒物质下**：关紧门窗，并且将孔眼缝隙用湿织物堵住，关闭空调和换气机，避免与外界空气交换；
- 如果您在**户外**，请用手帕捂住鼻子和嘴巴，以免吸入有毒烟雾；
- 一旦条件允许尽快洗澡，特别注意清洗脸部、眼睛和所有暴露的部位；
- 必须扔掉受污染的衣服；
- 注意接听当局通过喇叭或其他通讯方式（广播、电视、已登记人员的短信提醒）提供的有关将要采取的措施和目前的情况一直到警报解除的信息；
- 当警报停止时，对环境进行通风并继续收听当地无线电广播以进行适当的通风并跟踪紧急情况后的事件演变；
- 如果您家有水井，请勿将水用于饮用或任何其他目的。
- 在危机事件期间（但也在活动结束后）避免食用水果和蔬菜以及暴露在空气中的产品，倾向于真空包装的食物和密封瓶中的水；在特定期限内（由卫生当局确定），可能有必要不食用来自受污染地区饲养的动物的肉类和经过加工的肉类产品。



撤离

当污染风险很高时，负责紧急情况的当局可能会根据预先制定的外部紧急情况计划下令疏散，该计划还提供了有关紧急疏散和撤离方法的指示。



流感 / 流感大流行

流感是由流感病毒感染引起的急性呼吸道疾病，主要发生在冬季。由于存在动物宿主和可能的并发症，它的普遍性和传染性构成了重大的公共卫生问题。导致流感的病毒通过呼吸系统进入人体，具有高度传染性。

每年我国（意大利）发生流感疫情平均造成 500 万患者。流感病毒的一个特点是其显著的变化趋势能够绕过由存在于人群中的免疫防御构成的保护屏障。这意味着针对特定季节流行的流感病毒的防御措施可能不再对下一年流行的病毒有效。出于这个原因，流感疫苗的成分必须每年更新，对卫生系统的监测对于准备适合下一个季节的疫苗至关重要。

流感大流行是指一种新的流感病毒在世界各地的人群中传播。

如何预防感染流感

接种疫苗，尤其是对那些免疫力较弱的人群来说，这是预防和对抗流感的最佳方法，因为感染这种疾病的机会大大降低，而且如果出现流感症状，症状就不那么严重，并发症的风险也会降低。

得了流感或者遇到流感大流行时该怎么办

- 咨询您的家庭医生或本地的 ASL 预防部门，以获得有关疫苗接种和疾病的可靠和最新的信息
- 如果您属于建议接种疫苗的人群：某些人群比其他人更容易感染病毒
- 只有在咨询您的医生或本地 ASL 后才接种疫苗，因为接种疫苗可保护病毒，但对于某些对象可能不推荐
- 查阅网站并遵循有关机构的官方发布来正确更新情况
- 仔细遵循卫生当局的指示，因为在大流行情况下可能需要采取特殊措施来确保您的安全
- 如果您有症状请立即就医，及时诊断有助于您的康复并降低传染他人的风险
- 保持正确的个人、家庭和生活环境卫生以降低传染风险
- 如果您家里有病人，请避免共享个人物品以避免传染。





核泄漏风险

应该指出的是，并非所有发生在核电站的事故都会导致辐射向外释放。核事件可以被控制在工厂内，不会对民众造成风险。因此在发生事故时，收听当地电视台和广播电台很重要。地方当局将提供具体信息和指示，发出的警告将取决于紧急情况的性质、其演变的速度以及可能将扩散的辐射量。

在得到遣散指令的情况下

如果下达撤离家庭或工作场所的命令，请务必采取以下行为：

- 离开前，关闭门窗；
- 关闭车窗并关闭通风系统；
- 收听广播以了解有关疏散路线的信息和其他有用信息。

在得到闭门庇护的指令下

- 公共卫生当局可以向居住在受影响地区的公民发布要求他们在密闭的地方避难的命令，例如在家里或办公室。

强烈建议：

- 呆在密闭的环境里；
- 关紧门窗；
- 关闭空调系统和所有外部进气系统；
- 如果可能，搬到地下室或地下区域。

应该采取的行为

建议执行：

- 不要使用汽车：您会面临更大的辐射风险并阻碍紧急援助车辆的运输；
- 将宠物带入建筑物内；
- 通过广播或电视保持信息的更新；
- 减少手机的使用以确保电话线路的畅通；
- 可以使用自来水，除非公共卫生当局明确禁止；
- 进入密闭避难所前要更衣，并将衣服和鞋子放在密封的塑料袋中并将塑料袋远离经常逗留的地方；用热水和肥皂淋浴。
- 下雨时要避开雨水，将雨伞、雨衣和湿衣服留在屋外。





受污染的食物和水的食用

食用受污染的食物会导致辐射暴露增加从而带来健康风险，尤其是长期食用时。
因此，主管当局可以建议食用密封的包装食品，因为密封的食物才能不受放射的影响。
在饮用水受到污染的情况下，当局可能会建议饮用瓶装水。

个人防护措施

如果大气中存在危险数量的放射性碘，公共卫生当局可能会建议摄入片剂形式的碘化钾（碘预防），以保护甲状腺免受放射性碘的吸收。

孕妇或哺乳期妇女可按公共卫生部门规定服用碘化钾片。

交通运输风险

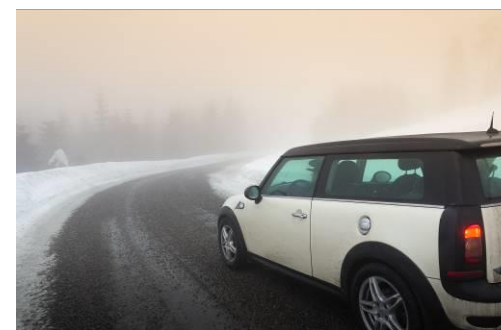
各种运输方式（公路、铁路、航空、水路、多式联运）的用户可能面临由与运输活动本身相关的事件（事故、长时间阻塞和交通拥堵等）引起的危险或严重不适情况 以及特别不利的天气事件（雪、雾、强降水等）。目前在意大利，货物和旅客主要通过公路运输。特别是在过去的三十年里，道路上的汽车和卡车的交通量增加了两倍多，而且近期的趋势是进一步增长。

旅行中及时更新道路信息：

司机们在开始旅行之前和旅行期间了解天气和/或道路情况以及交通状况是一个很好的习惯。为此建议把收音机调谐到那些会提供和更新交通道路状况新闻的站台比如：ISORADIO，主要更新属于意大利高速交通网络上的信息；RAI 频道上广播“Onda verde”绿波交通新闻以及其他当地广播电台。几乎所有高速公路运营商都会在其网站上实时发布有关交通状况的新闻，在某些情况下还允许访问沿道路布局放置的网络摄像头；一些运营商提供免费电话咨询。另一个重要的信息来源是交通警察和高速公路运营中心的部门操作室，由 Polstrada 和道路管理人员共同管理的。

在恶劣天气条件下：

- 道路法典是一套以您的安全为目标的法规：包括了安全旅行所必需的谨慎行为和安全常识
- 在强降雨、大雪、大雾的情况下旅行道路可能会变得非常糟糕：谨记您的目标是在不伤害您和他人的情况下实现目标
- 通过收听广播提前了解天气和交通的状况：道路状况会不断变化
- 如果不是绝对必要，请在任何危急情况改善之前推迟出发：最好不要冒无用的风险
- 在下大雪的情况下，如果您没有组装防雪链条或雪地轮胎请勿使用汽车：车辆失去控制的风险会非常高
- 检查您是否可以依靠充足的燃油量来面对任何可能的长时间停车：如果燃油不够，不适的情况会加倍地增加
- 如果儿童、老人或病人与您同行，请携带任何可能减少排队时不适感的物品：因为您车上有特殊需求的乘客 s
- 获取信息咨询和/或援助请求的有用号码：您可能在某些情况下需要立即的援助
- 要更加注意儿童的正确安置并确保他们有系好安全带：他们的安全取决于您的重视程度



- 将运输的动物留在准备好的特定空间内：如果发生刹车或事故它们的反应是不可预测的，因此非常危险。



袭击

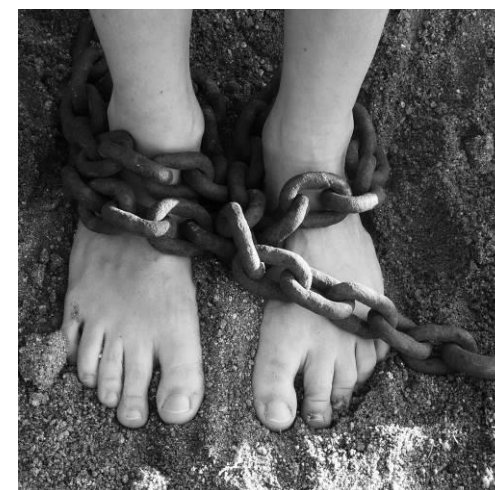
近年来的国际事件提高了对恐怖袭击可能带来的风险的关注程度。这是我们国家安全系统的权限范围内的问题，国家安全系统主要从事预防这种风险（民防）。

虽然它不属于民防保护的领域，但是至少要了解可以采取的行为和一些基本概念，这是非常重要的，以便在发生此类事件时保护我们自己以及他人。这是一个复杂而微妙的问题；然而我们并不想取代该领域的专业人员，我们认为提供一些现在国际共享的要素是非常有用的。因此在这种情况下将仅提及涉及大量人员的事件，丝毫不奢望会涵盖所有方面，并且意识到无论如何最好谈论它们并了解一些简单的预防措施，这对我们的安全至关重要。

生物制剂

生物制剂（病毒、细菌、真菌、毒素）通常存在于自然界中，但其中一些可以通过环境中的传播或食物和水的污染而故意传播以达到犯罪目的。生物制剂可通过皮肤（通过擦伤或皮肤伤口），吸入或通过食道（摄入受污染的食物或水）感染人或动物。在可用于恐怖主义目的的生物制剂中，有些可以在人与人之间传播（例如鼠疫和天花），而另一些则不能（例如炭疽、毒素）。对于某些药剂，有特定的治疗方法，可以在暴露于感染源或被传染之后进行治疗；仅少数生物制剂有特定的疫苗。

生物攻击的效果可能不会立即显现，因为根据疾病的潜伏期，任何症状会在不同的时间出现。因此地方卫生当局有可能通过其监测系统，在或多或少的人群中发现突然出现的异常症状或罕见的疾病病例，从而触发警报。然而，确定它是什么疾病、应该如何治疗以及谁处于危险之中可能需要一些时间。因此，坚持通过电视、广播或机构网站播放的官方新闻来获取信息至关重要，避免相信无法证实的谣言或受到某些假设的影响，因为这些假设可以被任何人利用来提高自己的热度。





重要的是给出和获得以下问题的答案：

- 您是否曾经或仍在受危险影响的地区？
- 疾病的体征和症状是什么？
- 出现不适时到哪里寻求医疗帮助？
- 是否已经在分发药物或者疫苗？
- 谁应该供应它们？在哪里供应？

化学物质

与生物攻击不同，化学物质的释放通常会产生立竿见影的效果。对于许多化学药剂，有特定的解毒剂可以消除或减轻症状。需要注意的是，某些化学品需要去除污染或无害化，因为如果受污染的人与他人接触就会污染他人。当多人有过度和广泛的流泪、颤抖或不自主地痉挛、窒息感、呼吸困难和/或运动协调性丧失时，在有真实风险的背景下可以想象化学性质的攻击。请记住，这些症状并不总是发生在爆炸之前，而且许多化学试剂是无色无味的。

治疗：如果发生袭击，国家将立即提供援助，派往现场的医疗团队将提供特定解毒剂的分配。

有关任何信息或在不确定的情况下，您可以联系离您所在城市最近的毒物控制中心。

放射性物质

放射性物质可以通过两种途径蓄意扩散：

- 1) 公共场所放射源的释放
- 2) 使用与放射性物质混合的常规炸药（“脏弹”）。

人类的五种感官无法感知放射性。辐射不太可能立即引起症状，除非在源的短距离内受到强烈照射。对健康的危害源于暴露后数年患上重大疾病的可能性。在蓄意释放放射性物质的情况下，只有发现放射来源或蓄意者的特定声明才能确定此事件。如果发生“脏弹”，则会像常规袭击一样发生爆炸：救援人员将检查受影响区域是否存在放射性。与任何紧急情况一样，地方当局可能无法立即提供有关正在发生的事情的信息。无论如何，重要的是以看电视、听广播和查看机构网站等来获取信息。

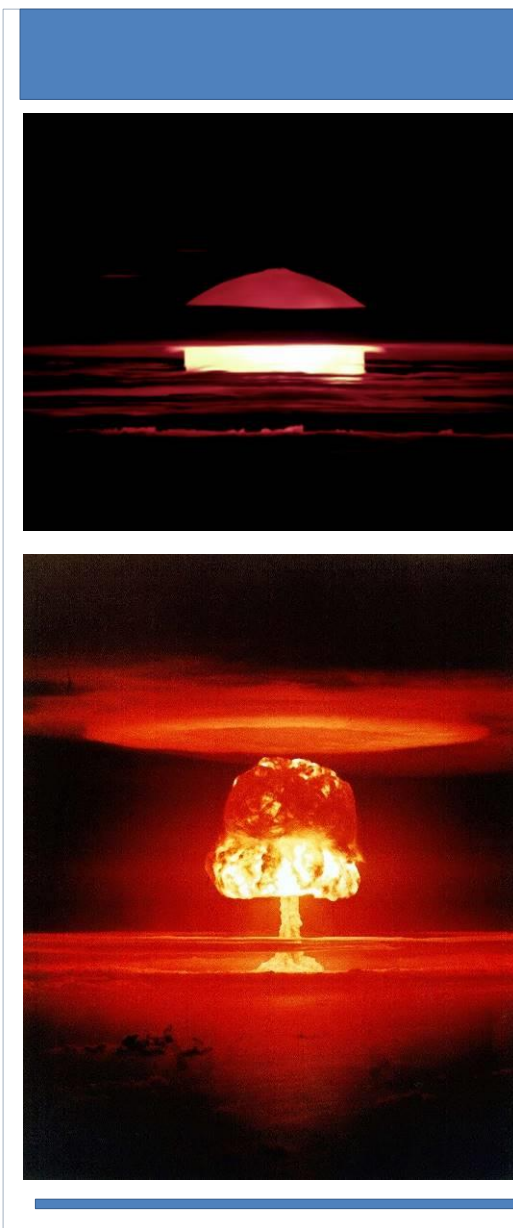
治疗：没有放射性的解毒剂。如果您确定或怀疑您已经接触过放射性物质，您应该联系您的家庭医生并和当地 USL 健康卫生机构进行定期检查。如果发生放射性碘污染，卫生当局将决定是否进行碘片摄入的预防手段。

易爆物品

爆炸的特点是在相对较短的时间内释放大量能量，然后产生压力波。最大的破坏会发生在封闭场所爆炸的情况下，在那里可能发生火灾、烟雾排放、结构和部分建筑物倒塌。要采用的行为部分类似于在发生火灾和地震时已经建议的行为。

在拥挤和/或封闭环境中发生的爆炸总是会引起很多恐慌。从这个角度来看，应该记住的时大多数容易拥挤的公共场所（地铁、剧院等）都配备了应急预案，工作人员已做好应对此类情况的准备。如果发生攻击，首先进行干预的救援结构（执法部门、消防队、118 卫生应急系统）会实施并协调方案来管理事件。

方案的有效性既与干预的及时性有关，也与提供给救援队的信息的准确性和完整性有关。因此，任何于事件有关的人员如果可以的话都应该积极的与主管当局合作。





如何保护自己不受到各种袭击

在宣布可能受到生物武器袭击紧急情况时

- 评估您是否属于被视为处于风险之中的一员，或者您是否处于或在被当局视为处于危险之中的地区中逗留过以实施适当的保护措施
- 向您的家庭医生或您的 ASL 的预防部门寻求建议以消除任何疑问并得到主管机构的协助
- 如果您的症状与所描述的相符并且您属于被认为有风险的群体，请立即寻求医疗帮助以保护自己和与您接触过的人
- 进行正确的个人卫生洗漱和并对家庭和生活环境消毒来避免细菌传播

在受到生物武器袭击或者接触生物制剂时

遵循您的家庭医生和当地卫生当局的建议, 这些情况需要专门的措施

如果怀疑可能发生化学袭击时

- 如果您感觉到急性症状，请立即通过尽可能少地去接触它们来脱掉您的衣物。某些试剂通过皮肤接触起作用并可能持续一段时间，化学试剂也会通过衣服渗透皮肤来污染人体
- 留在本地并等待救援人员的到来，但远离有毒物质的源头。必须要有专业的工作人员来诊断检查你的身体
- 使用救援机构提供的去污染物净化结构，否则如果可以，请彻底不要摩擦的清洗身体，这对于从皮肤上去除或在任何情况下稀释污染物是非常有用的

如果确认受到放射性物质的袭击时

- 在户外请遮住鼻子和嘴巴，尽量保护皮肤避免和污染物接触并在封闭的地方寻求安全的庇护所。暴露程度随着靠近源头而增加，如果您处于安全的地方，则暴露程度会降低
- 脱掉外层的衣服，并可能的话将其存放在塑料袋中。它可能有助于显着降低污染程度
- 使用预备好的去污结构，否则请仔细小心清洗来清除与皮肤接触的污染粉尘
- 如果在污染物您所在的建筑物内被释放，请遮住您的鼻子、嘴巴和皮肤并立即离开。尽可能的覆盖与该物质接触的途径（鼻子、嘴巴、皮肤）可降低污染程度
- 如果污染物的释放发生在在室外并且您处于封闭的地方，请关闭所有的通风系统并尽可能的密封窗户的缝隙。如果您处于受保护的地方，暴露程度和因此受到污染的风险就会降低

在受到易爆炸物品袭击时

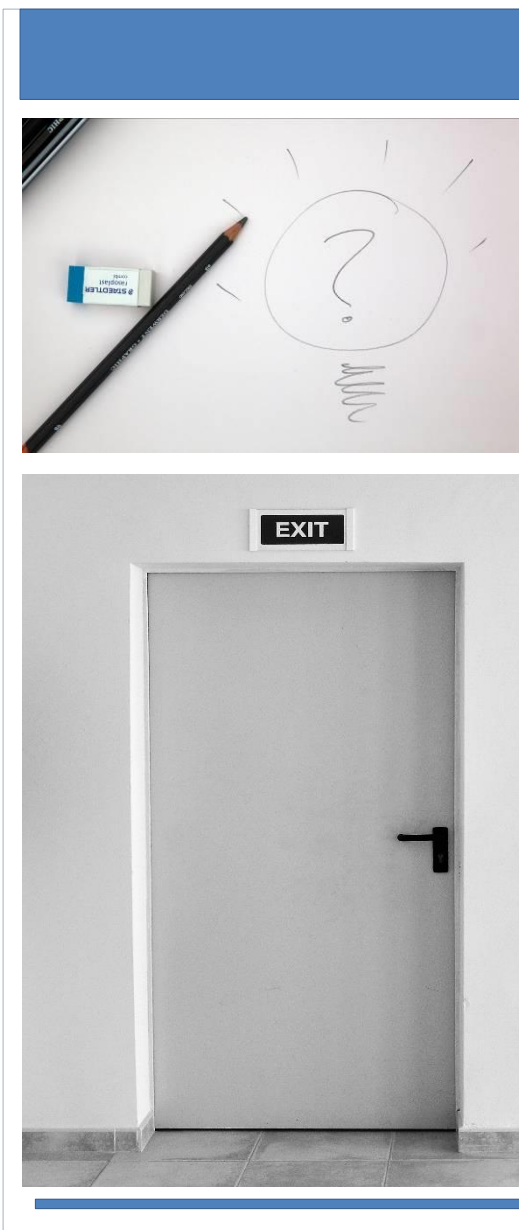
- 立即使用紧急出口，它们代表到达安全地点的最合适方式
- 避免使用电梯，他们可能已被爆炸损坏
- 请避免大喊大叫和推搡，如果可以帮助您附近的人（尤其是老人、儿童）并帮助限制恐慌效应
- 如果您没有受到严重的伤害不要浪费援助资源，让其用于更严重的情况
- 遵循救援人员的指示，援助人员为您提供指示和帮助

有火和/或烟雾时

- 如果门很热请勿打开寻找另一个出口，门很热是产生大量气体和蒸汽的火灾正在进行的信号
- 如果有烟请匍匐前进，烟雾因为热倾向于向上移动
- 如果有烟雾和/或灰尘，可能的话用湿衣服遮住鼻子和嘴巴。通过这种方式可以减少烟雾和/或灰尘的吸入

如果被困住时

- 在有粉尘的情况下，用任何可用的东西捂住鼻子和嘴巴 - 这样可以减少粉尘吸入
- 敲打管道或墙壁来证明您的存在 - 引起救援人员的注意
- 大叫只是获得救援人员注意的最后手段。因为尖叫会导致过度吸入脏空气并增加恐慌和痛苦的感觉



有用的链接

以下是在紧急情况之前、期间和之后使用的最重要的链接。

<https://www.comune.parma.it/protezionecivile/home-protezione-civile.aspx> (市政府民防组织主页)

<https://registrazione.alertsystem.it/parma>. (在短信移动平台上免费注册警报服务的页面)

<https://www.arpae.it/index.asp?idlivello=111> (艾米利亚罗马涅大区工业风险参考页)

<http://www.ingv.it> (国家地球物理学参考页)

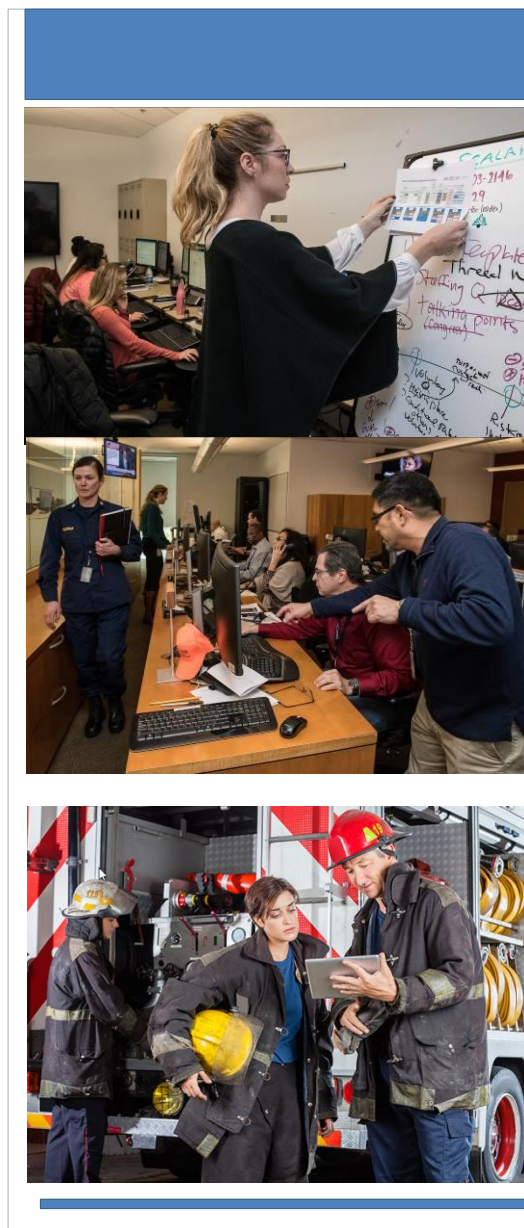


还有无论如何...

积极配合主管当局如有需要并向其提供证明。记住限制使用移动电话以帮助紧急通信的流畅；在离开之前请等待援助的到来。

如果您自己开车去急救中心，请仔细遵循标志和方向。医院们会制定特定的计划以接收涉及紧急情况的人员。

协作、提供信息、帮助保持冷静：他们为您提供的信息和帮助非常重要，您也可以为更有效的紧急情况管理做出贡献。





民防部门联系方式

联系帕尔马市民防部门的电话号码是：

电话: **0521.218591 / 0521.031084**

邮箱: **protezionecivile@comune.parma.it**

主页: **<http://www.comune.parma.it/protezionecivile>**



特别感谢地理学家 *Gianluca Piola* 对内容的重新审查和图形重新绘制