



NEW YORK PREPARATA



IL MIO

PIANO

D'EMERGENZA



**PROCURATI L'APP READY NYC
PER SMARTPHONE E TABLET**

NYC

Emergency
Management

Department for
the Aging

Mayor's Office for
People with Disabilities



I MIEI DATI

Scrivere in stampatello. In caso di visualizzazione PDF, fare clic sulle aree evidenziate per digitare i dati.

Nome e cognome:

Indirizzo:

Telefono diurno:

Telefono serale:

Cellulare:

Email:

Ci sono tre punti fondamentali per essere preparati a un'emergenza:



**FATEVI UN
PROGRAMMA**



**ACCANTONATE
DELLE PROVVISTE**



INFORMATEVI

Pensate a come le emergenze possono colpirvi. Le emergenze sono di tutti i tipi, dalle cadute in casa, agli incendi domestici, agli uragani. Usate questa guida ora per preparare un elenco di quello che potrebbe occorrervi in un'emergenza.

Compilate le sezioni che riguardano voi e le vostre necessità.

Visita [NYC.gov/readyny](https://www.nyc.gov/readyny) per consultare altro materiale per prepararsi alle emergenze, tra cui anche la video serie Ready New York: What's your plan?

Non sostenete un'emergenza da soli. Chiedete ad almeno due persone di far parte della vostra rete di sostegno d'emergenza: parenti, amici, vicini, badanti, compagni di lavoro, o persone che fanno parte di gruppi della comunità. Ricordate, potete fornirvi aiuto e conforto reciproco nelle emergenze.

La vostra rete deve:

- Rimanere in contatto durante un'emergenza.
- Sapere dove trovare le vostre provviste d'emergenza.
- Sapere come usare le vostre apparecchiature mediche o portarvi in salvo in un'emergenza.

Contatti della rete di sostegno d'emergenza:

Nome/rapporto:

Telefono (casa/ufficio/cellulare):

Email:

Nome/rapporto:

Telefono (casa/ufficio/cellulare):

Email:

Scegliete un amico o parente che non risieda nella vostra zona e che parenti o amici possano chiamare durante il disastro. Se le linee locali sono sovraccariche, le chiamate intercomunali possono essere più facili da fare. Questo referente fuori zona può aiutarvi a comunicare con gli appartenenti alla vostra rete.

Contatto fuori zona:

Nome/rapporto:

Telefono (casa/ufficio/cellulare):

Email:

STUDIATEVI UN PIANO

Dati sanitari e medici

Formulatevi un piano che meglio si addica alle vostre esigenze. Parlate con i vostri medici, con il vostro farmacista e con altri professionisti sanitari delle vostre esigenze particolari e di come soddisfarle in caso d'emergenza.

Fate una fotocopia dei vostri contatti d'emergenza e dei dati sanitari. Da tenere sempre nel portafoglio o borsetta.

Dati sanitari e salvavita importanti:

Allergie:	
Altre malattie:	
Medicinali essenziali e dosi quotidiane:	
Prescrizioni per lenti correttive:	
Gruppo sanguigno:	
Dispositivi di comunicazione:	
Attrezzatura:	
Piano di assicurazione sanitaria:	
Ospedale preferito:	
Numero personale/numero di gruppo:	
Medico/specialista:	
Telefono:	
Medico/specialista:	
Telefono:	
Farmacia:	
Indirizzo:	
Città:	
Telefono/fax:	



Le emergenze di salute pubblica possono andare dal calore estremo alle epidemie. Questi pericoli possono colpire chiunque. In caso di emergenza sanitaria:

- Rimanete a casa se siete malati.
- Se avete sintomi gravi o in peggioramento, recatevi subito a un pronto soccorso o chiamate il 911.
- Lavatevi spesso le mani con sapone o un detergente a base d'alcol.
- Sintonizzatevi su un canale televisivo o su una radio locale per gli annunci ufficiali dei funzionari sanitari.
- In periodi di calore estremo il comune aprirà centri di raffrescamento. Per trovare uno di questi centri vicino casa, recatevi al sito NYC.gov o chiamate il 311 quando aprono.

Per maggiori informazioni su come rimanere sani e salvi, recatevi al sito internet del Department of Health and Mental Hygiene su NYC.gov/health, o chiamate il 311 (212-639-9675 per il servizio Video Relay, o TTY (non udenti): 212-504-4115). Denunciate un'emergenza sanitaria chiamando il 911.

Comunicare

Includete la comunicazione nel vostro piano

Dedicate un po' di tempo a programmare in che modo stabilirete un contatto verbale con amici o addetti all'emergenza in caso di bisogno. In un'emergenza il vostro normale modo di comunicare può essere turbato da cambiamenti ambientali, rumore, interruzioni di servizi o caos. Il vostro piano d'emergenza deve prevedere diversi metodi di comunicazione con gli altri.

- Se siete sordi o avete difficoltà di udito, adottate modi alternativi per comunicare quello di cui avete bisogno, come con gesti, note su foglietti, sms, o altro.
- Se siete ciechi o vedete poco, tenetevi pronti a spiegare agli altri in che modo guidarvi.

Comunicare con gli altri

Scrivete brevi frasi che possano aiutarvi in un'emergenza. Scritte riportate su schede o sms possono aiutarvi a condividere informazioni con la vostra rete di assistenza o con i prestatori d'aiuto d'emergenza in situazioni critiche o scomode. Il tempo per scambiare messaggi può essere scarso. Alcune frasi d'esempio:

- Può darsi che non riesca a comprendere quello che mi dici. Parla lentamente e usa termini elementari o immagini.
- Uso un dispositivo per comunicare.
- Sono sordo e mi esprimo con gesti secondo la lingua dei segni Americana.
- Scriva su un pezzo di carta le istruzioni.
- Io parlo [inserire la lingua sotto].

Le frasi scritte in anticipo devono coprire le emergenze dentro e fuori casa. Ricordate di tenerle sempre con voi. Se avete difficoltà, fatevi aiutare da parenti, amici, o prestatori d'assistenza.

Qui sotto c'è spazio per scrivere le proprie frasi:

Punti di ritrovo

Sapere dove incontrare parenti, amici, o prestatori d'assistenza dopo un'emergenza. Scegliete due punti di ritrovo: uno subito fuori casa e un altro fuori dal vostro quartiere, come una biblioteca, circolo sociale, o luogo di culto.

Prendete l'abitudine di conoscere le vie di fuga ogni volta che vi trovate in un posto nuovo (come un centro commerciale, ristorante, cinema).

Ritrovo vicino a casa:

Indirizzo:

Ritrovo fuori dal quartiere:

Indirizzo:

Stazione locale di polizia:

Telefono e indirizzo:

- Fuggite senza esitare se siete in pericolo di morte.
- Fuggite subito se sentite odore di gas, o vedete del fumo o delle fiamme.
- Chiamate il 911, se vi occorre assistenza urgente.
- Ricordate di sintonizzarvi su canali televisivi e su stazioni radio locali, consultate il sito NYC.gov, o chiamate il 311 (212-639-9675 per il servizio Video Relay, o TTY (non udenti): 212-504-4115) per le ultime informazioni sull'emergenza.



Sapere dove andrete a stare

Scegliete amici o parenti presso cui risiedere nel caso non possiate rimanere a casa.

Posso stare con:

Nome/rapporto:	
Indirizzo:	
Telefono (casa/ufficio/cellulare):	
Email:	
Nome/rapporto:	
Indirizzo:	
Telefono (casa/ufficio/cellulare):	
Email:	

Esercitatevi a sgomberare con regolarità con familiari (compresi gli animali domestici e gli animali di assistenza) e considerate le varie situazioni che potrebbero verificarsi, come percorsi o uscite inagibili.

In caso di incendio si suggerisce a tutti coloro che abitano in edifici a prova d'incendio di fare quanto segue:

Se l'incendio è nel vostro appartamento:

- Allontanatevi subito e chiudete la porta alle vostre spalle.
- Chiamate il 911 appena siete fuori dall'appartamento.

Se l'incendio non è nel vostro appartamento:

- Rimanete nel vostro appartamento. Gli edifici con più di sette piani sono a prova d'incendio.
- Chiamate il 911; dite all'operatore dove siete. I vigili del fuoco del FDNY verranno al vostro appartamento.
- Tenete la porta chiusa. Se del fumo penetra nel vostro appartamento, mettete un asciugamano bagnato sotto la porta.

Trasporti

Siate pronti a spostarvi con metodi alternativi se i mezzi pubblici di trasporto come la metropolitana, gli autobus, ecc. non sono operativi. Iscrivetevi a Notify NYC, il sistema ufficiale per comunicazioni d'emergenza gratuito di New York, per informazioni su eventi d'emergenza e variazioni di importanti servizi cittadini, incluse le interruzioni dei servizi pubblici.

Autobus alternativo:

Metropolitana/treno alternativo:

Altro:

Chiamerò (amico):

Telefono (casa/ufficio/cellulare):

Servizio taxi:

Telefono:

Ricordate: se dovete abbandonare casa in un'emergenza e vi occorre assistenza, chiamate il 911.

Nel corso di una tempesta litoranea o di un uragano, può essere emanato un ordine di sgombero per coloro che vivono nelle zone soggette a sgombero per uragano. Scoprite se vivete in una zona soggetta a sgombero per uragano visitando la pagina Hurricane Evacuation Zone Finder su NYC.gov/knowyourzone o chiamando il 311 (212-639-9675 per il servizio Video Relay, o TTY (non udenti): 212-504-4115).

Se il comune emette un ordine di sgombero, seguite le istruzioni. Tenete conto del maggior tempo di trasferta e delle vostre esigenze. I portatori di handicap o coloro con altri problemi di mobilità o funzionali, che non possono avvalersi di altri metodi per allontanarsi incolumi, possono richiedere assistenza di trasporto chiamando il 311. A seconda delle vostre esigenze verrete portati a:

- Un centro di ricovero accessibile in un'autovettura accessibile, OPPURE
- Un ospedale all'esterno della zona di sgombero in ambulanza.

Non potrete chiedere il trasporto a un indirizzo specifico.

Sgomberate tempestivamente se contate di usare gli ascensori per uscire dall'edificio. Gli ascensori possono essere fuori servizio e non sempre disponibili.

Vivo nella zona:

Lavoro nella zona:

Rifugiarsi

Se un'emergenza vi impone di sgomberare o vi impedisce di rimanere a casa, considerate l'alternativa dell'albergo, della casa di un amico o parente o un rifugio.

I rifugi d'emergenza verranno allestiti nelle scuole, in edifici municipali e nei centri di culto. I rifugi offrono generi alimentari essenziali, acqua e provviste. Tenetevi pronti a portarvi l'occorrente, compresa l'attrezzatura speciale (come ossigeno, ausili per il movimento, batterie ecc.) I parenti o i componenti della vostra rete di assistenza per emergenze possono accompagnarvi al rifugio.

Se avete un animale domestico, lasciatelo in custodia presso un canile o da amici o parenti al di fuori della zona sgomberata. Se non riuscite a sistemarlo, gli animali domestici sono ammessi in tutti i rifugi della città. Portate scorte per accudire al vostro animale, compreso cibo, guinzagli, la cassetta da trasporto e medicinali. Portate il necessario per pulire i rifiuti fisici del vostro animale. Sono ammessi solo animali domestici in regola con la normativa. Gli animali di assistenza sono sempre ammessi. Per maggiori informazioni sulla pianificazione d'emergenza per animali domestici consultate New York preparata: Il piano d'emergenza del mio animale domestico.

I rifugi sono soggetti a cambiamenti a seconda dell'emergenza. Per trovare un rifugio vicino a voi, chiamate il 311 (212-639-9675 per il servizio Video Relay, o TTY (non udenti): 212-504-4115).



Tutti in casa vostra devono avere una borsa con articoli di emergenza– una serie di cose che possono essere utili durante le emergenze e quando dovete lasciare la casa in tutta fretta. La borsa con articoli di emergenza deve essere solida e facile da trasportare, come uno zaino o una valigetta con le ruote.

Marcate le cose che avete e aggiungete quelle che vi servono:

- Acqua in bottiglia e cibo non deperibile, come barrette di cereali
- Copie dei vostri documenti importanti in un contenitore impermeabile (come la tessera dell'assicurazione medica, i documenti d'identità, gli attestati di residenza, i certificati di matrimonio e di nascita, le copie delle carte di credito e dei bancomat)
- Una pila a batterie, una radio AM/FM a manovella o a batteria e e batterie extra
- Liste di medicinali da prendere, la ragione per la quale sono stati prescritti e il dosaggio
- Informazioni di contatto per i familiari e per i componenti della vostra rete di sostegno
- Denaro, in banconote di piccolo taglio
- Blocchetto per note e penna
- Attrezzatura medica ausiliaria (come occhiali, batterie) e caricatori
- Kit di bombolette riparaforature e/o gonfiapneumatici per aggiustare forature di ruote di carrozzine o di sistemi di mobilità
- Scorte per il vostro animale di assistenza o domestico (come cibo, acqua, bacinella, guinzaglio, accessori da toilette, certificati di vaccinazione, e farmaci)
- Caricatori portatili per cellulare
- Altri effetti personali:





In alcune emergenze, come nelle bufere invernali e nelle ondate di caldo, capita che si debba rimanere a casa. Un corredo di scorte d'emergenza deve contenere generi sufficienti per un massimo di sette giorni.

Marche gli articoli che già avete e aggiungete quelli che vi servono:

- Un gallone (4 litri) di acqua potabile per persona al giorno
- Cibi in scatola non deperibili e pronti al consumo e un apriscatole a mano
- Cassetta del pronto soccorso
- Medicinali, inclusa una lista di quelli da prendere, la ragione per la quale sono stati prescritti e il dosaggio
- Una pila o un lume a batterie, una radio AM/FM a manovella o a batteria e e batterie extra
- Cilindri luminescenti
- Fischio o campana
- Attrezzatura medica ausiliaria, se possibile (come ossigeno, medicine, batteria per scooter, apparecchi acustici, attrezzature di aiuto alla mobilità, occhiali, mascherine da viso, guanti)
- Stile e numeri di serie di dispositivi medici (come i pacemaker) e istruzioni per l'uso
- Altri articoli:

Considerate l'aggiunta di articoli che possono esservi d'aiuto per emergenze come le bufere invernali e le ondate di calore.

Scorte per il maltempo invernale:

- Coperte, sacchi a pelo, giornali extra per isolamento
- Guanti, calze, sciarpe e cappello, indumenti da pioggia e vestiario extra
- Altri articoli:

Provviste per la stagione calda:

- Vestiti leggeri, non stretti
- Crema solare (fattore protezione almeno 15)
- Scorte per la preparazione di pasti d'emergenza nel caso di una mancanza di corrente, come piatti, bicchieri e posate di carta o plastica

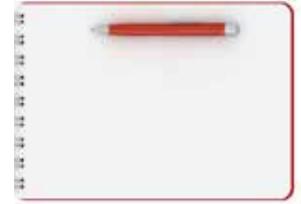
Se avete un'autovettura pensate a preparare una cassetta di provviste d'emergenza per auto che includa:

- Sacchetto di sabbia o lettiera per gatti per accrescere l'attrito sotto le ruote e una paletta
- Serie di catene da auto o di tappetini da trazione
- Cric funzionante e chiave, ruota di scorta
- Raschietto per parabrezza e scopa
- Piccoli utensili (pinze, chiave inglese, cacciavite)
- Cavi e morsetti
- Panno colorato da usare come bandiera e fuochi di segnalazione o triangoli catarifrangenti



RACCOGLIERE
SCORTE

PREPARATE UN CORREDO DI SCORTE D'EMERGENZA (SEGUE)







Considerazioni speciali

- Considerate l'aggiunta di articoli alle vostre scorte d'emergenza, che meglio si addicono alle vostre necessità, comprese quelle dietetiche e mediche.
- Se usate apparecchiature mediche elettriche, rivolgetevi al vostro fornitore di materiale medico per informazioni su una sorgente ausiliaria di energia.
- Se il funzionamento di apparecchiature mediche vitali dipende dall'energia elettrica, chiedete al vostro fornitore d'energia se l'apparecchiatura medica elettrica vi conferisce diritto d'essere incluso nell'elenco clienti con apparecchiature mediche vitali. L'iscrizione è un passo importante, tuttavia dovete dotarvi di una sorgente ausiliaria di corrente, come una batteria o una bombola d'ossigeno che non richieda elettricità.
- Se usate ossigeno, consultate il vostro fornitore di ossigeno sui ricambi d'emergenza.
- Se vi sottoponete a un trattamento salvavita, come la dialisi o la chemioterapia, parlate al vostro fornitore di come potete continuare a ricevere questi trattamenti durante un'emergenza.



I newyorkesi devono sempre rimanere all'erta e pronti all'imprevisto. In caso di attacco terroristico, è importante adottare queste misure per proteggervi.

Ascoltate i funzionari coinvolti nell'emergenza per le istruzioni sull'opportunità di sgomberare o rimanere sul posto:

- Se vi chiedono di sgomberare, allontanatevi appena possibile. State a un piano basso, se potete. Se siete a bordo di mezzi pubblici come autobus, metropolitana, o treno e vi dicono di sgomberare, ricordate di prestare ascolto alle istruzioni impartite dal personale o altri addetti alle emergenze.
- Se vi si chiede di rimanere dove siete, o di "rifugiarsi sul posto", non allontanatevi finché non vi viene detto. Chiudete a chiave porte, sigillate finestre, prese d'aria e valvole di tiraggio del camino.

State all'erta e agite

Siate sempre consapevoli dell'ambiente in cui siete. Se notate qualcosa fuori dall'ordinario, non tenetelo per voi, riferitelo alle autorità competenti.

- Se vedete o sentite attività sospette, chiamate il 1-888-NYC-SAFE (1-888-692-7233) o il 911.
- Se notate bagagli o borse abbandonate su autobus MTA e metropolitane o in aree pubbliche, avvisate la MTA o la NYPD.
- Se ricevete posta che vi desta sospetti, non toccatela. Avvisatene la NYPD o chiamate il 911. Se avete toccato il pacco, lavatevi subito le mani con acqua e sapone.

Per maggiori informazioni visitate NYC.gov/plannow.

UNA VOLTA COMPILATA QUESTA GUIDA,
SIETE NEWYORKESI PREPARATI!
CONGRATULAZIONI!

**RISORSE DI NEW YORK**

Se non indicato diversamente, chiamate il 311 (212-639-9675 per il servizio Video Relay, o TTY (non udenti): 212-504-4115), o usate NYC.gov per contattare gli enti della città.

NYC Emergency Management

[NYC.gov/emergencymanagement](http://nyc.gov/emergencymanagement)

NYC Emergency Management Outreach & Engagement Resources**New York preparata - richiedete materiali e presentazioni**

[NYC.gov/readyny](http://nyc.gov/readyny)

NYC Community Preparedness - ricevete risorse di pianificazione della comunità e informazioni

[NYC.gov/communitypreparedness](http://nyc.gov/communitypreparedness)

NYC CERT - fatevi addestrare come volontario nella comunità per le emergenze

[NYC.gov/cert](http://nyc.gov/cert)

Partners in Preparedness - assicuratevi che la vostra azienda sia preparata

[NYC.gov/partnersinpreparedness](http://nyc.gov/partnersinpreparedness)

Hurricane Evacuation Zone Finder

[NYC.gov/knowyourzone](http://nyc.gov/knowyourzone)

NYC Department for the Aging

[NYC.gov/aging](http://nyc.gov/aging)

Mayor's Office for People with Disabilities

[NYC.gov/mopd](http://nyc.gov/mopd)

STATE INFORMATI

NYC Emergency Management NYC su Facebook e Twitter

www.facebook.com/NYCEmergencymanagement
[@nycemergencymgt](https://twitter.com/nycemergencymgt)

Notify NYC - ricevete avvisi di allerta gratuiti

Ricevete gli avvisi più importanti per voi.
Iscrivetevi visitando NYC.gov/notifynyc, chiamando il 311, o seguendo @NotifyNYC su Twitter

Advance Warning System

Per organizzazioni che servono persone disabili o altre con deficit di mobilità e funzionali
www.advancewarningsystemnyc.org

UTENZE

Con Edison

1-800-75-CONED, (800-752-6633),
(TTY: 800-642-2308)
www.coned.com

Public Service Electric and Gas Company - Long Island (PSEG LI)

1-800-490-0025, (TTY: 631-755-6660)
www.psegliny.com

National Grid

718-643-4050, (TTY: 718-237-2857)
www.nationalgridus.com



FORNITORI DI SERVIZI NON-PROFIT

Croce Rossa americana nella grande New York

877-RED-CROSS (877-733-2767)

www.nyredcross.org

National Organization on Disability's Emergency Preparedness Initiative

202-293-5960, (TTY: 202-293-5968)

www.nod.org/emergency

NYC Well

NYC Well ti serve a collegarti all'assistenza mentale gratuita e riservata. Parla con un esperto al telefono, o per sms o su chat online.

1-888-NYC-WELL, (1-888-692-9355),

(TTY (non udenti): 711)

Invia l'sms "WELL" al 651-73

NYC.gov e cerca "NYC Well"

LE MIE RISORSE

Aggiungete qui le vostre risorse importanti e numeri di telefono.

NYC Emergency Management desidera ringraziare i membri di Access and Functional Needs Advisory Group per il loro duro lavoro su questo progetto.

QUESTA GUIDA È DISPONIBILE ANCHE IN FORMATO AUDIO E NELLE LINGUE INDICATE OLTRE.

ARABIC

للحصول على نسخة من هذا الدليل باللغة العربية اتصل ب 311 (معوقي السمع: 212-504-4115) أو قم بزيارة .NYC.gov/readyny

BENGALI

এই সহায়িকার একটি বাংলা প্রতিলিপি পেতে হলে, 311 (TTY: 212-504-4115) নম্বরে ফোন করুন অথবা NYC.gov/readyny দেখুন।

CHINESE

如欲索取中文版的指南，請致電311 (TTY: 212-504-4115) 或訪問NYC.gov/readyny。

ENGLISH

Call 311 or visit NYC.gov/readyny for copies of this guide in English.

FRENCH

Pour obtenir une copie en français de ce guide, appelez le 311 (TTY: 212-504-4115) ou visitez le site NYC.gov/readyny.

HAITIAN CREOLE

Pou jwenn yon kopi gid sa a nan lang Kreyòl Ayisyen, rele 311 (TTY: 212-504-4115) oswa ale nan sitwèb NYC.gov/readyny.

ITALIAN

Per ottenere una copia di questa guida in italiano, telefonare al numero 311 (TTY: 212-504-4115) o visitare il sito NYC.gov/readyny.

KOREAN

본 안내서의 한국어 사본을 받으시려면, 311 (TTY: 212-504-4115)로 전화하시거나 NYC.gov/readyny를 방문하십시오.

POLISH

W celu otrzymania polskiej kopii niniejszego przewodnika, należy zadzwonić pod nr 311 (nr dla osób z upośledzeniem słuchu: 212-504-4115) lub zajrzeć na stronę internetową NYC.gov/readyny.

RUSSIAN

Для того чтобы получить данную брошюру на русском языке, позвоните по телефону 311 (TTY: 212-504-4115) или посетите веб-сайт NYC.gov/readyny.

SPANISH

Llame al 311 (TTY: 212-504-4115) o visite NYC.gov/readyny para obtener acceso a este folleto en español.

URDU

اس ہدایت نامے کی انگریزی کاپی حاصل کریں، 311 (TTY: 212-504-4115) پر کال کریں یا NYC.gov/readyny دیکھیں۔

YIDDISH

צו ערהאלטן א אידישע קאפיע פון דעם וועגווייזער, רופט 311 (TTY: 212-504-4115) אדער באזוכט .NYC.gov/readyny.