

Guida

Alluvioni e salute: consigli per i cittadini

A chi si rivolge questa guida

Questa guida contiene consigli rivolti a tutti su come tenere al sicuro se stessi e la propria famiglia durante la pulizia della casa colpita da un'alluvione.

Informazioni sulle alluvioni e sulla salute

Le inondazioni possono causare numerosi problemi di salute. Tra gli effetti diretti più comuni vi sono le lesioni fisiche o l'aumento del rischio di infezioni cutanee o intestinali a causa del contatto con l'acqua contaminata. Inoltre, possono anche verificarsi effetti a lungo termine, come problemi di salute mentale e problemi al torace dovuti all'esposizione alla muffa e all'umidità.

In Inghilterra, la maggior parte delle conseguenze sanitarie legate alle inondazioni deriva dagli effetti sulla salute mentale e sul benessere delle persone.

Come pulire la casa in modo sicuro

La fase di recupero dopo un evento alluvionale include la pulizia e l'asciugatura della casa o dell'immobile per individuare potenziali fattori di rischio per la salute causati dall'alluvione. L'acqua alluvionale può contenere agenti inquinanti nocivi o contaminanti pericolosi per l'uomo e gli animali. Quando si ripulisce un'abitazione colpita da un'alluvione, è importante utilizzare stivali di gomma, tute protettive o grembiuli impermeabili e guanti impermeabili per evitare l'esposizione all'acqua dell'alluvione.

Il Forum nazionale per le alluvioni (National Flood Forum) fornisce informazioni sui gruppi locali che si occupano di inondazioni, mentre ulteriori informazioni sul ripristino post alluvione sono disponibili su GOV.UK.

Ricordiamo che in queste circostanze è normale avvertire stanchezza, difficoltà a dormire e ansia. Può essere necessario del tempo per riprendersi dopo un'alluvione. Si consiglia di fare pause regolari e di chiedere aiuto ad altri, se possibile.

È inoltre importante considerare quanto segue.

In primo luogo, l'acqua delle alluvioni può trasportare sostanze contaminanti che possono essere dannose. Per proteggersi, si consiglia di indossare stivali di gomma, guanti impermeabili e un grembiule di plastica durante le operazioni di pulizia.

Se la pulizia provoca molti spruzzi d'acqua a causa dello strofinamento, dell'idropulitrice o del lavaggio a pressione, indossare una mascherina di sicurezza.

Assicurarsi di proteggere gli occhi indossando occhiali protettivi.

Lavarsi accuratamente le mani con acqua calda e sapone dopo ogni sessione di pulizia e dopo il contatto con l'acqua alluvionale. Se sono presenti tagli o ferite aperte, pulirle e utilizzare cerotti impermeabili.

In caso di interruzione dell'erogazione dell'acqua, si prega di utilizzare acqua imbottigliata per lavarsi le mani.

Fare attenzione agli elettrodomestici e al gas. Si consiglia di non accendere il gas o gli elettrodomestici se sono bagnati e di utilizzarli solo dopo la verifica da parte di un tecnico specializzato.

Come e cosa lavare

Per ridurre il rischio di contrarre malattie infettive causate dall'acqua alluvionale è necessario procedere come segue.

Lavare gli indumenti utilizzati durante la pulizia in un ciclo di lavaggio separato da quello degli altri indumenti.

Prestare attenzione durante le operazioni di pulizia, poiché possono verificarsi lesioni dovute a folgorazione o a oggetti appuntiti nascosti nelle acque alluvionali.

Utilizzare acqua calda e detergente per pulire tutte le superfici dure della casa che potrebbero essere entrate in contatto con l'acqua alluvionale, inclusi i muri e i pavimenti.

Pulire e disinfettare la cucina, inclusi tutti i piani di lavoro, tutte le stoviglie (ad esempio piatti, tazze, ciotole) e gli oggetti da cucina (come taglieri, padelle, recipienti, coltelli e altri accessori) prima di utilizzarli con gli alimenti. Se si dispone di una lavastoviglie, il cui utilizzo è stato autorizzato da un tecnico specializzato, è possibile utilizzarla per pulire e igienizzare gli oggetti della cucina. Si consiglia di gettare tavole e utensili in legno se contaminati dall'acqua dell'alluvione.

Gli articoli tessili, come indumenti, lenzuola e peluche, devono essere lavati con un ciclo di 60°C e detersivo. Se si pensa che ci siano problemi al sistema di drenaggio, si consiglia di utilizzare una lavanderia per lavare grandi quantità di vestiti e biancheria fino a quando il sistema delle acque reflue non sarà stato controllato.

Se sono presenti animali morti, come roditori e parassiti, imbustarli, se possibile, in un doppio sacchetto e gettarli nel normale bidone della spazzatura indossando guanti di gomma.

Ulteriori informazioni sulla pulizia della casa

Come asciugare gli oggetti

È molto importante assicurarsi che le stufe, le asciugatrici o i caminetti siano ben ventilati per evitare l'avvelenamento da monossido di carbonio.

Garantire una buona ventilazione se si utilizzano apparecchi di riscaldamento portatili per l'asciugatura degli ambienti interni.

Non utilizzare generatori a benzina o diesel o altre apparecchiature simili alimentate a combustibile all'interno di ambienti chiusi. I gas di scarico rilasciati da questi generatori, infatti, contengono monossido di carbonio, una sostanza potenzialmente letale se presente in alte concentrazioni nell'aria.

Il riscaldamento, i deumidificatori e una buona ventilazione possono aiutare ad asciugare la casa.

Se si dispone di riscaldamenti a gas o a gasolio, prima di accenderli è opportuno farli controllare da un tecnico specializzato. Mantenere il termostato tra i 20°C e i 22°C per un'asciugatura costante.

Se sono presenti mattoni forati nello spazio sottostante il pavimento, assicurarsi che questi non siano ostruiti per aumentare la ventilazione trasversale in queste aree. Mentre le assi del pavimento e le pareti continuano ad asciugarsi, cercare d'individuare eventuali detriti o polvere e rimuoverli passando regolarmente l'aspirapolvere.

Quando è possibile, rimuovere l'acqua sporca e il limo dalla proprietà. Se si possiedono pavimenti in legno, controllare lo spazio sottostante il parquet, in quanto potrebbe essere necessario pompare via l'acqua sporca presente in questo spazio.

Man mano che la casa continua ad asciugarsi, la muffa dovrebbe scomparire. Se persiste, contattare un'impresa di pulizie specializzate.

Tutti gli oggetti che sono stati smaltiti durante il processo di pulizia e asciugatura devono essere riposti in sacchetti per la spazzatura e gettati all'interno di cassonetti rigidi.

Assistenza assicurativa

Consultare la propria assicurazione: ci sono diverse organizzazioni che possono aiutare i proprietari di casa a saperne di più sulle tecnologie anti-alluvione, come il [Forum nazionale per le alluvioni](#), attraverso la sua [guida Pagine blu](#) (Blue Pages) e [l'Associazione per la cura delle proprietà](#) (Property Care Association).

Consultare Flood Re, un'iniziativa congiunta tra il governo e le compagnie assicurative che contribuisce a rendere le polizze domestiche con copertura contro le alluvioni più accessibili: [scoprite come aiutano gli assicurati a rischio di alluvione](#).

Impatti sulla salute mentale

Le alluvioni sono un evento traumatico in grado di sconvolgere la vita quotidiana. È normale provare stanchezza, difficoltà a dormire e ansia durante queste circostanze, anche se la propria casa non ha subito danni

ingenti. È importante non sottovalutare lo stress e la tensione provocati da un'alluvione, da un trasloco o dalle operazioni di pulizia necessarie in seguito a un'inondazione. Si consiglia pertanto di ritagliarsi del tempo per prendersi cura della propria salute mentale e del proprio benessere e di quello dei propri cari.

Gli eventi che si verificano a seguito di un'alluvione possono anch'essi essere fonte di stress e vi sono diversi fattori che possono causare questa sensazione, come ad esempio:

- malfunzionamento di ambulatori e servizi sanitari necessari
- interruzione delle attività domestiche abituali
- sospensione delle attività scolastiche
- danni alla casa e agli effetti personali

Dover affrontare anche una sola di queste situazioni può causare angoscia e ansia. È normale sentirsi così, anche per qualche tempo dopo l'evento. Se ci si sente così, si consiglia di contattare un gruppo di sostegno della comunità locale o i vicini di casa, per aiutarsi a vicenda a superare e gestire l'evento.

Ulteriori informazioni [sull'impatto delle alluvioni sulla salute mentale](#) sono disponibili su GOV.UK.

Prendersi cura di sé a breve termine

Durante questi eventi è essenziale prendersi del tempo per occuparsi della propria salute mentale e del proprio benessere. Bisogna cercare di dedicare del tempo a se stessi, recandosi nei luoghi in cui ci si sente tranquilli e al sicuro. Concedersi del tempo per riposare, rilassarsi, dormire a sufficienza e mangiare in modo sano e regolare. Inoltre, non bisogna sforzarsi a rivivere gli eventi e non bisogna fare pressione sugli altri affinché parlino di ciò che è accaduto o delle loro preoccupazioni.

Ci sarà molto lavoro manuale da svolgere, ma trovare il tempo per parlare con qualcuno di cui ci si fida può essere utile. Gli amici e la famiglia sono lì per sostenervi e trovare il tempo per parlare e sostenersi a vicenda per stare meglio è fondamentale.

Si può iniziare a pulire la casa quando ci si sente pronti, senza strafare durante il processo di pulizia e di recupero. L'esercizio fisico, come ad esempio una camminata, può aiutare a sentirsi meglio. Se si pratica attività

fisica regolarmente è importante, nei limiti del possibile, cercare di mantenere la propria routine.

Ricordate: ansia, stress, stanchezza e difficoltà a dormire sono normali in queste circostanze.

Può essere utile iniziare le operazioni di riparazione non appena ci si sente pronti a rimuovere l'acqua dell'alluvione e a ridurre i danni duraturi, ove possibile, ma non bisogna esagerare con le operazioni di pulizia. Ricordate: ansia, stress, stanchezza e difficoltà a dormire sono normali in queste circostanze.

Un aiuto per le difficoltà pratiche può essere molto importante per preservare il proprio benessere, perciò è opportuno tenersi in contatto con le autorità locali che saranno in grado di offrire supporto per la risoluzione dei problemi.

I contatti con la comunità locale sono una fonte importante di sostegno pratico e psicologico. È possibile accedere a gruppi di sostegno, centri di recupero e centri comunitari nella propria zona.

Prendersi cura degli altri a breve termine

Se si sta aiutando qualcuno che è stato colpito da un'alluvione, esistono modi informali per offrire sostegno se il supporto professionale non è necessario o disponibile. Fornire assistenza e sostegno pratico e supporto emotivo, ad esempio ascoltando e confortando le persone, è comunemente definito supporto psicosociale. Il primo soccorso psicologico (PSP) è un approccio ben riconosciuto per facilitare questo tipo di supporto.

Prima di provare a fornire il primo soccorso psicologico (PSP) è importante completare la formazione per sviluppare le conoscenze e le competenze necessarie.

Esiste un corso online di PSP e un corso specializzato per offrire il PSP ai bambini.

Prendersi cura di sé e degli altri a lungo termine

Se si è preoccupati per la propria salute mentale o quella di chi ci sta intorno, o se il disagio si protrae per un periodo prolungato, è bene recarsi

dal proprio medico di famiglia o contattare l'NHS al numero 111, che può aiutare a individuare ulteriori fonti di sostegno.

Il servizio dell'SSN per una salute migliore (NHS Better Health) offre inoltre consigli su come affrontare lo stress o l'ansia e informazioni su come accedere a ulteriori strumenti di supporto.

I servizi di salute mentale dell'NHS sono disponibili online e a livello locale.

Una piccola percentuale di persone può richiedere l'accesso a cure mentali specialistiche. Queste possono essere ottenute attraverso i medici di base o rivolgendosi al servizio locale Terapie di conversazione dell'SSN (NHS Talking Therapies).

Le linee di assistenza telefonica, come quella dei Samaritans, forniscono sostegno a chiunque si trovi in una situazione di disagio emotivo o stia faticando a far fronte alle difficoltà. La linea di assistenza telefonica gratuita dei Samaritans è disponibile 24 ore su 24 al numero 116123.

Come aiutare gli altri

Essere colpiti da un'alluvione può essere un'esperienza traumatica e alcune persone possono correre un rischio maggiore di sviluppare ulteriori problemi di salute mentale. In questi casi, è importante cercare il sostegno di persone care come familiari, amici e vicini di casa per ridurre l'impatto negativo dell'alluvione sulla salute mentale.

Rimanere in contatto e insieme alle famiglie, agli amici o ai gruppi della comunità può aiutare a ridurre la sofferenza e a favorire la ripresa delle persone coinvolte. Le autorità locali e i gruppi di volontariato possono inoltre offrire assistenza per la preparazione alle alluvioni, segnalando il responsabile locale per le alluvioni.

Se si sta aiutando qualcuno che è stato colpito da un'alluvione, è possibile seguire delle semplici procedure per offrire supporto in maniera efficace. Queste includono:

- valutare la situazione e assicurarsi che la persona in questione sia al sicuro; aiutarla a mettersi in contatto con gli enti preposti alla salvaguardia della popolazione, come le autorità locali e i responsabili per le alluvioni (National Flood Forum)

- verificare che non vi siano esigenze sanitarie immediate, ad esempio quelle che potrebbero richiedere un'ambulanza o una visita in ospedale
- informarsi sui bisogni e sulle preoccupazioni delle persone colpite dall'alluvione; accertarsi che le esigenze di base siano soddisfatte, come l'accesso a cibo, acqua, riparo e farmaci
- aiutare le persone a mettersi in contatto con i propri cari e con altre persone che possono offrire supporto familiare
- ascoltare, fornire informazioni, se disponibili, e aiutare le persone a pianificare i passi successivi

Prima di offrire aiuto, potrebbe essere utile identificare le forme di sostegno riservate alle persone colpite dal disastro, o controllare le allerte alluvione locali nel caso in cui il rischio di alluvione continui a sussistere, per fornire loro il supporto adeguato.

Ulteriori informazioni su come sostenere le persone colpite da inondazioni o altre emergenze sono disponibili presso l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Esistono altre organizzazioni che forniscono ulteriori informazioni sulla sicurezza durante un'alluvione e consigli sul benessere, tra cui:

- Age UK: prepararsi a un'alluvione
- British Red Cross: allerte alluvione e come prepararsi

Servizi sanitari locali

Chiunque sia preoccupato per la propria salute deve contattare il proprio medico di famiglia per un consulto, oppure rivolgersi all'NHS al numero 111.

Per accertarsi che un appuntamento fissato non abbia subito variazioni (ad esempio, medico di base, servizi ambulatoriali o di ricovero presso un ospedale locale), utilizzare i consueti recapiti telefonici locali dei servizi

sanitari. Sul sito web dell'NHS sono disponibili informazioni sui servizi sanitari locali.

Ulteriori informazioni

Le allerte più recenti e i consigli generali sulle alluvioni sono disponibili su GOV.UK.