



- Fondamentale **mantenere la lucidità e agire senza farsi prendere dal panico.**
- **Se un edificio è costruito con criteri antisismici conviene restare all'interno.** Si può pensare di uscire solo se la via di fuga è facilmente raggiungibile.
- Nella maggior parte dei casi, durante la scossa, **la posizione migliore da adottare è quella a goccia**, cioè piegandosi su se stessi con le mani sulle ginocchia proteggendo possibilmente il capo e il collo (anche un cuscino può essere utile); questa posizione protegge dal cadere e consente comunque di muoversi.
- Anche **raggomitolarsi in posizione fetale a fianco di un oggetto di grandi dimensioni** come un divano può essere utile.
- **Dopo una forte scossa avvengono repliche**, e strutture già lesionate inevitabilmente subiranno altri danni.
- **Dopo il terremoto recuperare, se possibile, qualcosa** come un maglione, una coperta, cibo, una bottiglia d'acqua.

durante



come aiutare



- **Verificare se ci sono feriti** (eventualmente soccorrerli e calmarli). Se fa freddo avvolgerli in coperte. **Non spostare i malati gravi** se non corrono l'immediato pericolo di subire ulteriori danni.
- **Se vi sono sospette fughe di gas evitare l'uso di interruttori elettrici**, di accendini e di altri oggetti che possono provocare scintille per evitare incendi ed esplosioni, aprire porte e finestre e segnalare, se possibile, il guasto all'autorità competente.
- Accertare eventuali focolai d'incendio.
- Non circolare in automobile, **non intralciare** la circolazione dei mezzi di soccorso, non andare nelle zone colpite se ciò non viene richiesto.
- Rinchiudere gli animali impauriti.
- Controllare le scorte di cibo.
- **Attenersi alle istruzioni dei servizi di soccorso** e della Protezione Civile.
- **Tenere accese le radio portatili** per informazioni sulla situazione e per le istruzioni che verranno trasmesse dagli organi preposti al coordinamento dei soccorsi.
- **Evitare telefonate inutili**: la rete deve restare libera per i servizi di soccorso.

Provincia di Milano, Settore Protezione civile e GEV  
Tel.: 02.7740 2736/5808 - 335.7196942  
protezionecivile@provincia.milano.it  
www.provincia.milano.it/protezionecivile  
Per soccorso tecnico urgente: 115



- **Informarsi sulla classificazione sismica del comune di residenza.**
- **Verificare le caratteristiche costruttive della propria abitazione.**
- Non è possibile prevedere con certezza dove e con quale forza un sisma andrà a colpire: è buona norma **sottoporre a periodici controlli le proprie abitazioni.**
- **Posizionare** specchi, quadri o altri oggetti pesanti appesi, lontano dai luoghi dove normalmente ci si siede o si riposa (per esempio divani e letti).
- **Preparare un "piano di emergenza familiare"** che riassume tutte le precauzioni e i comportamenti da attuare.

prima



in caso di  
**TERREMOTO**

**COSA FARE e COSA NON FARE**



## a casa



- **Non scappare durante la scossa** ma aspettarne la fine al riparo di un punto solido della casa. **Il tavolo, una scrivania o un letto possono riparare** dalla caduta del soffitto sovrastante e degli oggetti situati sopra i mobili.
- **Ripararsi immediatamente sotto il vano di una porta inserita tra le mura portanti** (quelle più spesse) può essere una misura utile.
- **Anche gli archi, architravi e gli angoli in prossimità di muri maestri, lontano dalle finestre**, in genere costituiscono elementi di maggior solidità.
- **Non fermarsi sui balconi e non affacciarsi.**
- **Evitare i punti in cui è presente del vetro** che potrebbe frantumarsi, per esempio finestre, vetrate o specchi.
- **Fare attenzione al pavimento, può cedere aprendo voragini.** Il terremoto può modificare radicalmente l'abitazione e la mappa mentale della propria casa non è più valida.



## se esci



- **Uscire controllando con attenzione i possibili crolli dall'alto dei tetti** (precauzione valida anche se il terremoto si verifica mentre siete all'aperto).
- **Abbandonare l'abitazione nel più breve tempo possibile.** Evitare di perdere tempo.
- **Pensare alle persone.**
- **Prendere la via di fuga più vicina velocemente**, ma anche **con prudenza** e con le dovute precauzioni del caso. Per esempio, indossare le scarpe.
- **Prima di uscire di casa, se è possibile, staccare l'energia elettrica e chiudere il gas.**
- **Non precipitarsi sulle scale ed evitare di usare l'ascensore.** La cabina dell'ascensore può staccarsi dal suo percorso a causa del sisma e cadere, oppure bloccarsi per mancanza di energia elettrica.
- **In caso di forte terremoto le scale sono le prime a cedere**, facendo cadere nel vuoto cose e persone. Evitare di usare le scale in massa, il sovrappeso può causare il crollo. Non fermarsi sulle scale.



## a scuola



- **Quando un edificio è costruito con criteri antisismici conviene restare all'interno.**
- **Uscire solo se** la via di uscita è facilmente raggiungibile.

### Se si esce

- **Seguire attentamente le istruzioni** dell'insegnante.
- **Mettere in atto** gli insegnamenti acquisiti nelle esercitazioni.
- **Prestare aiuto** ai compagni di scuola in difficoltà.
- **Evitare di gridare e di correre.**
- **Raggiungere** quanto prima in maniera ordinata **il luogo prestabilito di raduno.**

### Se si resta nell'edificio

- **Non gridare, non piangere, mantenere la calma** (è facile scappare, ma così facendo non solo si può mettere in pericolo se stessi ma anche i propri compagni che potrebbero seguire e farsi male).
- **Allontanarsi da** finestre, vetrate, lampadari, porte a vetri e da scaffalature e armadi.
- **Ripararsi la testa** con le mani, con la cartella o con i libri.
- **Rifugiarsi sotto i banchi o nel vano di una porta.**
- **Non correre per i corridoi.**



## all'aperto



- **Non cercare riparo sotto i cornicioni o le grondaie e non sostare sotto le linee elettriche.**
- Se si è distanti da un luogo aperto, per avere una protezione più adeguata, è sufficiente **mettersi sotto l'architrave di un portone.**
- **Non attraversare o sostare su ponti e viadotti, o sotto cavalcavia**, vicino a costruzioni e comunque in zone dove possono verificarsi smottamenti o frane.
- **Trovare uno spazio sulla terra ferma a cielo aperto** (piazza, strada, giardini).
- **Allontanarsi dalla riva del mare e dai bordi dei laghi.**
- **Lungo i fiumi, in presenza di una diga, si potrebbe verificare una gigantesca onda di piena** per effetto di un possibile cedimento della struttura.

