



# Terremoto

Cosa fare prima, durante e dopo una scossa di terremoto. Stampa e tieni insieme al tuo kit.

## Prima (preparazione)

- Fissa alla parete mobili alti e librerie** con staffe: in una scossa sono i primi a ribaltarsi.
- Individua i punti sicuri** di ogni stanza: sotto un tavolo robusto e accanto ai muri portanti, lontano da finestre e mobili alti.
- Tieni una **torcia e scarpe robuste** vicino al letto, in caso la scossa arrivi di notte.
- Mantieni il **kit di emergenza accessibile** e conosciuto da tutta la famiglia.
- Impara a chiudere gas, acqua e luce** di casa e dove si trovano le valvole.

## Durante

1. **Non uscire.** Non correre fuori né usare le scale durante la scossa: la maggior parte dei feriti si fa male spostandosi mentre la terra trema.
2. **Riparati sotto un tavolo robusto** o nel vano di una porta portante, proteggendo testa e collo, e tieniti finché non finisce.
3. **Stai lontano da finestre, specchi e mobili alti** (librerie, lampadari, quadri) che possono cadere.
4. **Non usare mai l'ascensore.** Può bloccarsi o precipitare.
5. **Se sei a letto,** resta e proteggi la testa con il cuscino: è più sicuro che attraversare la casa al buio.
6. **Se sei all'aperto,** spostati in spazi aperti, lontano da edifici, pali e linee elettriche.

## Se si prolunga

- Attenzione alle repliche.** Arrivano spesso dopo la scossa principale e possono far crollare ciò che è già danneggiato.
- Tieni la radio accesa** e segui le informazioni ufficiali di Protezione Civile e INGV (Istituto Nazionale di Geofisica e Vulcanologia).
- Non rientrare in edifici danneggiati** e resta in uno spazio aperto e sicuro finché non è dichiarato agibile.
- Raziona acqua e cibo** e tieni il telefono carico per le sole comunicazioni essenziali.

## Dopo

1. **Esci con calma per le scale, mai con l'ascensore.** Indossa scarpe robuste: il pavimento può essere coperto di vetri e detriti.
2. **Se senti odore di gas,** chiudi il contatore, apri le finestre e non accendere fiamme né interruttori.
3. **Allontanati da edifici, cornicioni e pali** che potrebbero crollare con le repliche.
4. **Aiuta i vicini vulnerabili:** anziani, persone con mobilità ridotta o sole.
5. **Non usare l'auto** se non necessario: lascia le strade libere per i soccorsi.

**Sicurezza:** in emergenza chiama il **112**. Il rischio maggiore in un terremoto sono gli oggetti che cadono: riparati dove sei (sotto un tavolo o un vano porta portante) e non correre in strada durante la scossa.

### Preparati a un terremoto nella tua zona

Il pianificatore calcola il tuo kit in base a persone e giorni.

[pianorifugio.it/pianificatore](https://pianorifugio.it/pianificatore)