



**Movimento d'Amore San Juan Diego**  
MONOS - *Divisione Ricerche Scientifiche e Umanistiche*



María Santísima, Nuestra Señora de Guadalupe  
Transposición de la Tilma sobre el Planisferio de Brown  
que asume la forma de una *concha de mar*.



# COME COMPORTARSI IN CASO DI TERREMOTO

## Educa te stesso... e la famiglia



a cura di  
**Movimento d'Amore San Juan Diego**  
MONOS - *Divisione Ricerche Scientifiche e Umanistiche*

María Santísima, Nostra Signora di Guadalupe  
Trasposizione della Tilma sul Planisfero di Brown che assume la forma di una *conchiglia*.



# COME COMPORTARSI IN CASO DI TERREMOTO

## Educa te stesso... e la famiglia

Il terremoto: un *fenomeno naturale non prevedibile*, che dura molto poco, quasi sempre meno di un minuto. Il territorio italiano, come ben sapete, è esposto a questo rischio, prepararsi ad affrontare il terremoto è fondamentale, pensateci fin da ora. La sicurezza dipende soprattutto dalla casa in cui abitate. Se è costruita o adattata in modo da resistere al terremoto, non subirà gravi danni e vi proteggerà. Ovunque siate in quel momento, è molto importante mantenere la calma e sapere cosa fare. Seguire alcune semplici norme di comportamento può salvarvi la vita e salvare la vita di altri.

[www.earthquake.it](http://www.earthquake.it)



A prescindere da quale sia l'intensità del terremoto e la sua durata se siete colpiti dal sisma e vi trovate all'interno della vostra abitazione è buon uso trovare un riparo nelle zone più sicure della casa.

Alcuni luoghi classificati più sicuri:

- sotto lo stipite di una porta, molto difficile che crolli.
- un buon tavolo magari di castagno resisterà a notevoli sollecitazioni.
- rientranze del muro dove le pareti sono di considerevole spessore.

[www.earthquake.it](http://www.earthquake.it)



Le scale, al giorno d'oggi, sono il punto più sicuro dell'edificio ma sussiste un pericolo reale dell'istinto di conservazione dell'individuo che si precipita dalle scale calpestando tutto e tutti a scapito dei più deboli e anche condizioni di perdita d'equilibrio a seguito di scosse telluriche.

[www.earthquake.it](http://www.earthquake.it)



Sappiamo che in certi momenti mantenere la lucidità è difficile ma bisogna imporre a se stessi un comportamento che metta in sicurezza fattori fondamentali.

Prima **chiudere la fornitura di energia elettrica** ovvero sganciare l'interruttore generale presso il contatore Enel, se questo si trova in luogo lontano o non accessibile al momento, sganciare almeno il salvavita dell'appartamento,



questo al fine di evitare cortocircuiti elettrici, facili inneschi di incendio e di esplosioni da gas, oltre al pericolo personale di scossa elettrica.

In secondo luogo è indispensabile **chiudere il rubinetto del gas** possibilmente quello principale.

[www.earthquake.it](http://www.earthquake.it)



Dopo l'evento si può, con relativa sicurezza, **uscire all'aperto** e trovare uno *spazio sicuro*.

Gli spazi sicuri, in questi casi, sono da cercare in aree senza edifici ne costruzioni, uno spazio aperto è normalmente sicuro, una grande piazza o un terreno o una strada ampia, conviene sempre considerare l'altezza degli edifici che ci circondano e valutare la distanza da essi.

[www.earthquake.it](http://www.earthquake.it)



Il problema che si presenta dopo una scossa è in genere *il problema sul problema* ovvero l'uso dell'automezzo proprio. Evitate di prendere la vostra macchina se non in casi di estrema necessità. Una macchina può ostacolare i mezzi di soccorso o anche solo ostacolare chi ne ha più bisogno di voi. Se il pensiero è la macchina nuova in garage possiamo dire che meglio fare il weekend successivo a piedi o in bicicletta che rischiare la propria vita per cercare di salvarla dalle ammaccature.

**Non bloccare il traffico**, usa la macchina solo se indispensabile.

**I fenomeni sismici**, ovvero i terremoti, sono con tutta probabilità quelli che più colpiscono la mente dell'uomo, col far sì che egli metta in dubbio il concetto innato della stabilità del suolo su cui vive, su cui edifica, a cui affida la parte più cara dei suoi ricordi.

Che nessun *fenomeno naturale* abbia la potenza di offuscare, quanto il *fenomeno sismico*, la esatta percezione degli avvenimenti, ci appare dalle numerose descrizioni che in tutte le epoche furono fatte in occasione di *forti terremoti*, soprattutto da testimoni oculari, i quali più degli altri avrebbero diritto alla nostra fiducia, ma più degli altri si dimostrano supereccitati alla visione del grandioso fenomeno delle scosse sismiche.

Nelle moltitudini, poi, il terrore si sostituisce non solo alle attitudini osservative e al consueto coraggio, ma lo spirito di conservazione va al punto di far commettere in massa delle imprudenze che hanno a volte effetti disastrosi.



## **Animali previsori:**

Generalmente prima del verificarsi di una scossa di qualche entità, in regioni prossime all'epicentro, gli animali danno prove diverse di agitazione in particolar modo quelli situati in ambienti chiusi. Tale fatto era noto fin dall'antichità e nelle descrizioni dei terremoti non manca quasi mai un accenno al riguardo. Nei due secoli precedenti tali accenni si trovano in vecchie scritture tipo:

-Grimaldi 1783 parla dei Calabri e della loro attenzione verso gli animali domestici per prevedere la scossa tellurica.

-Mercalli parla del terremoto piemontese del 1808 e del 1835 a Cosenza e indica come in particolar modo i cavalli evidenziavano la loro inquietudine.

Ci sono tante e altre descrizioni del genere nel corso del 1800 e metà del 1900 poi le descrizioni si sono affievolite. Forse gli animali adesso sono schiavi del progresso o forse noi non sappiamo più ascoltare il loro stato d'animo e le loro voci, un tempo erano molto più vicini a noi e alla nostra quotidianità. Il fatto, credo, dovrebbe suscitare un certo interesse anche perchè non riusciamo a prevedere i terremoti e forse abbiamo già avuto dalla natura gli strumenti per farlo.

---

## **COME PREPARARSI AL TERREMOTO**

Non esistono, ufficialmente a tutt'oggi, metodi scientificamente provati che permettono di prevedere il verificarsi di un terremoto e della sua intensità. La Prevenzione resta pertanto l'unico mezzo di protezione seriamente attuabile soprattutto nel nostro territorio classificato ad "altissimo rischio sismico" dove occorre acquisire un atteggiamento di convivenza con gli eventi sismici in modo da non ritrovarci totalmente sprovvisti in caso di emergenza.

La casa è il luogo in cui viene trascorsa la maggior parte del nostro tempo ed in cui si verifica il maggior numero di incidenti, (incendi, fughe di gas, infiltrazioni o perdite d'acqua, rottura vetri e specchi, cadute, folgorazioni e corto circuiti, distacco di pensili ecc.).

Ovviamente il terremoto si aggiunge a tali pericoli ed è per questo che si suggerisce di eseguire una attenta verifica delle condizioni di sicurezza della vostra casa e successivamente adottare alcuni elementari accorgimenti di prevenzione che sicuramente al momento opportuno daranno migliori risultati contro i danni.



## COSA È IL TERREMOTO E COSA PROVOCA

Il terremoto è un improvviso e rapido movimento della crosta terrestre causato dalle cosiddette "onde sismiche".

Queste si verificano quando le forze che lentamente si vanno accumulando nella Terra superano la capacità di resistenza delle rocce, che frantumandosi liberano grandi quantità di energia sottoforma di onde meccaniche, definite appunto "sismiche".

La zona all'interno della crosta terrestre da cui hanno origine le onde sismiche viene indicata col termine di IPOCENTRO.

Le onde, propagandosi verso la superficie della Terra determinano su questa movimenti sussultori ed ondulatori che interessano un'area più o meno ampia all'interno della quale si trova il cosiddetto EPICENTRO.

Per esprimere l'intensità di un terremoto sono state studiate delle SCALE di misura, suddivise in gradi, che si basano sulle sensazioni provate dalle persone e sui danni prodotti dal sisma sulle costruzioni fatte dall'uomo.

Quella più conosciuta è la SCALA MERCALLI, dal nome dello studioso che la propose, e individua 12 gradi così definiti :

SCALA MERCALLI		
<b>I</b>	<b>Strumentale</b>	Avvertita solo dagli strumenti
<b>II</b>	<b>Leggerissima</b>	Avvertita solo da qualche persona in condizioni opportune (persone sensibili)
<b>III</b>	<b>Leggera</b>	Avvertita solo da poche persone
<b>IV</b>	<b>Mediocre</b>	Avvertita da molte persone; tremiti di infissi e cristalli, leggere oscillazioni di oggetti appesi
<b>V</b>	<b>Forte</b>	Avvertita da molte persone addormentate; caduta di oggetti
<b>VI</b>	<b>Molto Forte</b>	Qualche lesione agli edifici
<b>VII</b>	<b>Fortissima</b>	Caduta di fumaioli; lesioni agli edifici
<b>VIII</b>	<b>Rovinoso</b>	Rovina parziale di qualche edificio; qualche vittima isolata
<b>IX</b>	<b>Disastrosa</b>	Rovina totale di alcuni edifici e gravi lesioni in altri; vittime umane sparse ma non numerose



<b>X</b>	<b>Disastrosissima</b>	Rovina di molti edifici, molte vittime umane; crepacci nel suolo
<b>XI</b>	<b>Catastrofica</b>	Distruzione di agglomerati urbani; moltissime vittime; crepacci e frane; maremoto
<b>XII</b>	<b>Grande Catastrofe</b>	Distruzione di ogni manufatto; pochi superstiti; sconvolgimento del suolo; maremoto

## LA PREVENZIONE A CASA

- Approfittare dei lavori di ristrutturazione dell'edificio per rinforzare le strutture ed adeguare la costruzione alle norme sismiche.
- Individuare le parti più resistenti della casa (Pilastrini, travi, muri portanti ecc...).
- Portare con sé il recapito delle persone cui rivolgersi in caso di bisogno.
- Tenere con sé un biglietto su cui sono riportati il gruppo sanguigno ed eventuali patologie da far conoscere agli altri in caso di soccorso urgente e perdita di coscienza.
- Eliminare gli oggetti pesanti in condizioni pensili e spostarli in basso.
- Fissare bene alle pareti i mobili alti e pesanti.
- Sostituire le vetrate di ampie dimensioni con lastre temperate o stratificate.
- Acquistare e tenere a casa in zona centrale dell'appartamento una o più lampade di illuminazione di emergenza facilmente prelevabili da tenere sempre sotto carica; controllare periodicamente che funzionino (Non utilizzare candele o fiammiferi, in caso di terremoto può verificarsi fuga di gas proveniente anche da altro appartamento).
- Mantenere i materiali combustibili ed infiammabili lontano dalle fonti di calore.
- Tenere a portata di mano facilmente prelevabile una cassetta di pronto soccorso (e di medicinali specifici per le persone malate).
- Predisporre un piano d'emergenza familiare.



## **PIANO DI EMERGENZA FAMILIARE: "COME FARLO"**

- Disegnate la pianta del vostro appartamento
- Individuate tutte le possibilità di fuga per ognuna delle stanze.
- Concordate un piano di reciproco aiuto con i vostri vicini di casa.
- Stabilite con i familiari un luogo di incontro all'aperto in prossimità di casa ma lontano da edifici o di manufatti che possono crollare.
- Individuate i rubinetti e gli interruttori generali di acqua, gas, e corrente elettrica ed abituatevi ad usarli.
- Tenete a portata di mano le medicine essenziali con cui siete in cura e del materiale di pronto soccorso.
- Predisponete una piccola quantità di alimenti in scatola non deteriorabili sufficienti per qualche giorno.
- Tenete in efficienza una radio a pile per poter ascoltare la comunicazione delle autorità anche in caso di mancanza di energia elettrica.
- Ricordi ognuno che abbandonando la casa (e se non resta nessuno) deve chiudere la porta alle sue spalle. Le porte chiuse rallentano la propagazione del fumo e del fuoco.
- Non usare mai l'ascensore durante un'incendio o un'emergenza : usate solo le scale.

## **NORME DI COMPORTAMENTO IN CASO DI TERREMOTO**

**MANTENERE LA CALMA**

**NON SCAPPATE SENZA COGNIZIONE**

**NON FATEVI PRENDERE DAL PANICO**

### **SE SIETE IN CASA**

- Cercate riparo vicino a strutture portanti (muri interni e pilastri)



- State lontani da finestre o lampadari; non sporgersi o appoggiarsi a balconi e ringhiere.
- Cercate riparo sotto tavoli robusti.
- Non correte all'esterno, le scale potrebbero crollare, potreste essere colpiti da frammenti che cadono o da cavi elettrici in tensione.
- Se possibile, andate a chiudere i rubinetti centrali di acqua e gas e spegnete l'interruttore generale elettrico.
- Vestitevi se ancora dovete farlo.
- Avvicinatevi alla porta di ingresso ed apritela senza uscire (per evitare che la sconnesione delle strutture la blocchino chiusa)

### **SE SIETE FUORI DI CASA**

- Allontanatevi dagli edifici; andate in spazi aperti lontani da muri, palificazioni o cavi sospesi.
- Non correte tra un edificio e l'altro e non cercate di rientrare in casa.
- Solo dopo la scossa, se l'edificio in cui abitate non ha subito danni potete andare a casa utilizzando soltanto le scale (no! ascensore) per staccare la luce e chiudere acqua e gas.
- Se manca la luce non usate candele o fiammiferi; se sentite odore di gas e se si è sviluppato un incendio, chiamate i Vigili del fuoco.
- Usate il telefono solo per segnalare le emergenze 113 o 115.
- Non andate in giro a curiosare intralciando i soccorsi.

## **COME COMPORTARSI DOPO IL TERREMOTO**

### **DOPO LA FINE DELLA SCOSSA, SE SIETE IN CASA, TENTATE DI USCIRE USANDO LE SEGUENTI PRECAUZIONI**

- Spegnerne i fuochi accesi.
- Non accendere fiammiferi o candele.
- Chiudere interruttori gas, luce, acqua.
- Prendere con se la dotazione d'emergenza (Pronto soccorso, cibi, torcia, radio a





pile, telefono cellulare).

- Se c'è freddo indossare indumenti pesanti che vi proteggono bene (in ogni caso indossare scarpe chiuse e resistenti).
- Non portate con voi materiale pesante o voluminoso.
- Porre attenzione ad oggetti taglienti e parti pericolanti.
- Se non resta nessuno in casa chiudere la porta.
- Non usate l'ascensore.
- 

... una volta usciti

- Allontanatevi dall'edificio e da manufatti.
- Se lo avete predisposto recatevi al punto di incontro per ritrovarsi con i propri familiari.
- Non intralciare le operazioni di soccorso.
- Segnalare al 113 o 115 le urgenze per incendio, soccorso a persone, fughe di gas e dispersione di sostanze nocive in grande quantità, rottura dighe, interruzioni di strade di grande comunicazione, e ferrovie).
- Recarsi in luogo sicuro o nelle aree opportunamente attrezzate.
- Non usare autovetture (ammissibili solo biciclette e motocicli).
- Non andare in luoghi prossimi a strapiombi, scarpate, voragini, ponti, fiumi o in riva al mare.
- Mettersi a disposizione delle autorità.
- Usare precauzioni igienico sanitarie.

## COME INFORMARE L'ESISTENZA DI UNA EMERGENZA

Queste norme generali di comportamento, anche se non sono strettamente attinenti al rischio di un evento sismico, possono rendersi utili in qualsiasi situazione di emergenza tale da richiedere l'intervento di mezzi di soccorso.



- Chiamare l'ente di soccorso.
- Usare voce calma, chiara e persuasiva.
- Dire il tipo di emergenza (incendio, incidente stradale, frana, ecc.).
- Indicare bene il luogo in cui si è verificato il sinistro (città, via, numero civico, piano).
- Indicare se ci sono o meno persone in pericolo e da salvare.
- Indicare la natura delle sostanze e materiali coinvolti nel sinistro (se conosciute).
- Indicare la via più breve per raggiungere il luogo esatto (possibilmente disponendosi ad incontrare le unità di soccorso in luogo convenuto e poi guidarli correttamente sul posto).
- Indicare le proprie generalità ed il numero telefonico da cui si fa la chiamata.
- Dare ogni altra utile informazione per rendere più efficienti le operazioni di soccorso.

Nessuno si preoccupi se la telefonata può sembrare lunga in quanto al primo allarme le unità di soccorso si mettono in movimento ed anche per strada, via radio, possono ricevere ulteriori informazioni sulla natura ed entità del sinistro.

Fonte: <http://www.anoiaonline.it/sisma2.htm>



## **IMPORTANTE:**

Insegnare ai bambini come e quando chiamare polizia o vigili del fuoco e come usare la stazione radio per sintonizzarsi per informazione d'emergenza.

Insegnare a tutti i membri della famiglia come e quando chiudere il gas, elettricità, e acqua.

Sviluppare un piano di comunicazione per le emergenze

Nel caso in cui i familiari sono separati l'uno dall'altro durante un terremoto (una possibilità reale durante il giorno quando gli adulti sono al lavoro e i bambini sono a scuola), sviluppare un piano per riunificare dopo il disastro.

Chiedi a un parente o un amico di fare il "contatto famiglia". Dopo un disastro, è spesso più facile chiamare a lunga distanza. Assicurarsi che tutti in famiglia conoscano il nome, indirizzo e numero di telefono della persona da contattare.

Lavorare insieme per applicare ognuno le proprie conoscenze a favore della comunità.

### **Se intrappolati sotto le macerie:**

Non accendere un fiammifero.

Non spostare o dare calci a calcinacci.

Coprire la bocca con un fazzoletto o abbigliamento.

Appoggiatevi se possibile ad un tubo o ad una parete in modo che i soccorritori possano individuarvi. Utilizzare un fischio, se disponibile. Gridare può essere causa di inalare quantità pericolose di polvere.

---

Ascolta una radio a batteria o la televisione. Ascoltare per le ultime informazioni d'emergenza.

Usare il telefono solo per chiamate d'emergenza.

Stare lontano da aree danneggiate, a meno che il vostro aiuto è stato espressamente richiesto da parte della polizia, vigili del fuoco, o da organizzazioni umanitarie. Ritorna a casa solo quando le autorità dicono che è sicuro.

**Essere consapevoli di tsunami possibile se si vive in zone costiere.** Quando le autorità locali emettere un allarme tsunami, si supponga che una serie di onde pericolose è sulla strada. Allontanarsi il più possibile dal mare.



Aiuto feriti o catturati. Ricordatevi di aiutare i vicini che possono richiedere assistenza speciale, come i neonati, gli anziani e le persone con disabilità. Non spostare i feriti gravi se non sono in immediato pericolo di ulteriori lesioni.

Attenzione ai liquidi infiammabili. Lasciare l'area se si avverte odore di gas o fumi causati da prodotti chimici.

Verificare eventuali danni di depurazione acqua e linee. Se si sospetta che le linee di depurazione sono danneggiate, evitare di utilizzare i servizi igienici e chiamare un idraulico. Se i tubi dell'acqua sono danneggiati, contattare la società di acqua e evitare di usare acqua del rubinetto. È possibile ottenere acqua potabile dalla fusione cubetti di ghiaccio.

-----●

### **Se ci si trova in auto:**

Cercare di mantenere la calma ed il controllo del mezzo;

Non sostare sopra un ponte o sotto una galleria;

Fare attenzione alla caduta di massi o alle possibili frane;

Non lasciare l'auto in mezzo alla strada in modo da facilitare il passaggio dei mezzi di Soccorso.

### **Inoltre ricordarsi che:**

Bisogna evitare di bere acqua di fontana o di rubinetto prima che sia stato effettuato l'opportuno controllo alle condutture, alle vasche, ai cassettoni.

## **ZAINO D'EMERGENZA**

**Zaino per adulti** – oggetti reperibili nei negozi per lo sport e il tempo libero

- \* Bussola
- \* Coltello multifunzione
- \* Materiale per escursionisti
- \* Binocoli
- \* Paio extra di occhiali da lettura / lente di ingrandimento
- \* Kit per l'igiene personale
- \* Tanica di plastica piegabile per acqua
- \* Purificatori dell' acqua



- \* Poncho con cappuccio
- \* Coperte / sacchi a pelo
- \* Specchietto da segnalazione
- \* Apriscatole universale
- \* Accendino al magnesio
- \* Torce con dinamo
- \* Fischietto da legare al collo

### **Abbigliamento comodo**

- \* Cappello
- \* Occhiali
- \* Capi di vestiario e biancheria personale in cotone e lana

### **Materiale casalingo non alimentare**

- \* Sapone
- \* Sacchetti di plastica
- \* Filtri da caffè
- \* Pronto soccorso / medicinali personali
- \* Nastro adesivo
- \* Corda della lunghezza di circa 7 metri molto resistente
- \* Cellulare e pc portatile con caricabatterie fotovoltaici

### **Generi alimentari**

- \* Carne di manzo essiccata o scatolette e frutta secca
- \* Burro di arachidi
- \* Cioccolato fondente /razione K
- \* Integratori alimentari

Queste informazioni possono essere utili ed aiutare le persone a preparare nella macchina, naturalmente con il pieno di carburante, e in casa, due zaini diversi che possono essere utilizzati nelle situazioni di prima emergenza in modo che ognuno sia almeno autosufficiente.



---

## TELEFONI IN CASO DI EMERGENZA

<b>CARABINIERI</b>	<b>112</b>
(Pronto Intervento)	
<b>POLIZIA</b>	<b>113</b>
(Soccorso Pubblico Stradale)	
<b>VIGILI DEL FUOCO</b>	<b>115</b>
<b>EMERGENZE AMBIENTALI</b>	
(Incendi Boschivi)	<b>1515</b>
(Emergenze in Mare)	<b>1530</b>
<b>PRONTO SOCCORSO</b>	<b>118</b>
( Emergenza Sanitaria - Ambulanza )	
<b>ACI</b>	<b>116</b>
( Soccorso Stradale )	
<b>AZIENDA ELETTRICA</b>	<b>800.900.800</b>

Fonte: [www.ildiarimontanaro.it/notizie/attualita/92-sisma-abruzzo/3325-come-comportarsi-in-caso-di-terremoto](http://www.ildiarimontanaro.it/notizie/attualita/92-sisma-abruzzo/3325-come-comportarsi-in-caso-di-terremoto)



**Movimento d'Amore San Juan Diego**  
MONOS - *Divisione Ricerche Scientifiche e Umanistiche*

María Santísima, Nuestra Señora de Guadalupe  
Transposición de la Tilma sobre el Planisferio de Brown  
que asume la forma de una *concha de mar*.

---

---

Conchiglia - MOVIMENTO D'AMORE SAN JUAN DIEGO  
MONOS - Divisione Ricerche Scientifiche e Umanistiche  
Via Manzoni, 12 - Casella Postale 99 - 33085 Maniago PN Italia  
CC Postale n. 85539583 fax (0039) 0444.80.99.54  
E-mail: [movimentodamoresanjuandiego@conchiglia.net](mailto:movimentodamoresanjuandiego@conchiglia.net)  
[www.conchiglia.net](http://www.conchiglia.net) [www.movimentodamoresanjuandiego.it](http://www.movimentodamoresanjuandiego.it)

R.00 - 2010.28.dic

---

[movimentodamoresanjuandiego@conchiglia.net](mailto:movimentodamoresanjuandiego@conchiglia.net)  
[www.conchiglia.net](http://www.conchiglia.net) [www.movimentodamoresanjuandiego.it](http://www.movimentodamoresanjuandiego.it)