Modo Refugio

THE PLAYBOOK

Terremoto

La terra trema

Versione online aggiornata

03:17 · TERZO PIANO, DI NOTTE 03:17. Ti sveglia un boato sordo, come un camion che attraversa il palazzo. Il letto scivola. I vetri dell'armadio tintinnano, poi vibrano, poi sbattono. Un quadro si schianta nel corridoio. Il pavimento ondeggia come il ponte di una nave. Nel buio qualcuno grida un nome a un altro piano. Il tuo corpo vuole correre verso le scale. **Non correre. I prossimi trenta secondi si giocano in tre parole.**

Prima di tutto

1. **Abbassati, riparati e reggiti** sotto un tavolo robusto o accanto a un muro portante interno.
2. Stai lontano da **finestre, specchi, scaffali e lampadari**.
3. Non correre in strada durante la scossa: ciò che cade dalle facciate è il pericolo maggiore.
4. Quando finisce, **esci dalle scale**, mai con l'ascensore.
5. Se sei sulla costa e la scossa è stata forte o lunga, **sali in un luogo elevato** senza aspettare l'avviso.

1 Durante la scossa

SECONDI

- [ ] **Se sei in un edificio, resta dentro. Abbassati, proteggi testa e collo sotto un tavolo robusto e reggiti finché la scossa non finisce.**
- [ ] Se non c'è un tavolo, mettiti accanto a un muro portante interno o nel vano di una porta ricavata in un muro portante, e proteggi la testa con le braccia.
- [ ] A letto: resta lì e copriti la testa con il cuscino.
- [ ] In strada: allontanati da edifici, muri, pali e cavi. Cerca uno spazio aperto.
- [ ] Alla guida: fermati in un punto sicuro, lontano da ponti, cavalcavia e gallerie, e resta in auto con la cintura allacciata.

2 Primi minuti

0–30 MIN

- [ ] Controlla se tu o gli altri siete feriti. Non spostare i feriti gravi salvo pericolo imminente.
- [ ] **Se senti odore di gas, non accendere luci, accendini o interruttori. Chiudi il rubinetto generale, apri le finestre ed esci.**
- [ ] Chiudi il gas e stacca la corrente se vedi danni all'impianto.
- [ ] Metti scarpe robuste: ci saranno vetri e calcinacci.
- [ ] Esci dall'edificio dalle scale se è danneggiato e raggiungi l'area di attesa indicata dal piano comunale di protezione civile, lontano dalle facciate.
- [ ] **In zona costiera, dopo una scossa forte o lunga, vai subito in un luogo elevato o verso l'interno.**

3 Ore e giorni successivi

REPLICHE

- [ ] Aspettati repliche: possono far crollare strutture già danneggiate. Ripeti abbassati-riparati-reggiti a ogni scossa.
- [ ] Non rientrare in edifici danneggiati finché non sono stati verificati dai tecnici (agibilità).
- [ ] Usa il telefono solo per le emergenze; informa la famiglia con messaggi brevi.
- [ ] Ascolta la radio e segui solo le indicazioni ufficiali (Protezione Civile, Comune, INGV, 112).
- [ ] Usa l'acqua e il cibo della tua scorta: la rete idrica potrebbe essere danneggiata.

NON fare

- ✕ Uscire di corsa durante la scossa o affacciarti ai balconi.
- ✕ Usare l'ascensore.
- ✕ Accendere fiamme o interruttori se può esserci una fuga di gas.
- ✕ Precipitarti per le scale durante la scossa: sono spesso la parte più fragile dell'edificio.
- ✕ Fidarti del «triangolo della vita»: la Protezione Civile raccomanda di ripararsi sotto un tavolo robusto o vicino a un muro portante.
- ✕ Tornare in un edificio danneggiato a recuperare oggetti.

Numeri utili

Italia	**112**
Svizzera	**112**
San Marino	**112**

I miei contatti: _____

Punto di ritrovo: _____

Cosa tenere a portata di mano

Base

- [ ] Fissa alla parete scaffali, armadi alti e lo scaldabagno CONSIGLIATO
- [ ] Individua in ogni stanza il punto più sicuro (tavolo robusto, muro portante)
- [ ] Torcia e scarpe accanto al letto CONSIGLIATO
- [ ] Zaino di emergenza e acqua per 3 giorni CONSIGLIATO
- [ ] Sapere come chiudere gas, acqua e luce
- [ ] Conoscere l'area di attesa più vicina nel piano comunale di protezione civile

Avanzato

- [ ] Fischietto e frontale nello zaino di ogni membro della famiglia CONSIGLIATO
- [ ] Kit di attrezzi base (chiave inglese per il gas, piede di porco) CONSIGLIATO
- [ ] Scorta d'acqua per 2 settimane CONSIGLIATO
- [ ] Piano di ricongiungimento familiare con un punto fuori casa

Dopo

- [ ] Controlla crepe nei muri portanti, comignoli e serbatoi prima di tornare a usare la casa.
- [ ] Ricostituisci la scorta di acqua, cibo e pile.
- [ ] Fissa scaffali e oggetti pesanti che si sono spostati.

modorifugio.it/playbook/terremoto/ · Revisionato il 22 novembre 2026

Informazioni divulgative. Segui sempre le indicazioni della Protezione Civile e del 112.