

---

# L'ABC IN CASO DI TERREMOTO

Cosa fare e non fare

---

**Giornata regionale dell'alfabetizzazione sismica**



REGIONE  
LAZIO

Il Lazio è un territorio ad alto rischio sismico e particolarmente fragile. Questo deve farti riflettere sull'importanza di adottare alcuni semplici comportamenti per essere più al sicuro.

**L'ABC IN CASO DI TERREMOTO** è un progetto che ha l'obiettivo di divulgare la cultura della prevenzione attraverso l'alfabetizzazione sismica.

Come noto, tutto il territorio italiano è esposto al rischio sismico, ma con livelli diversi di pericolosità e, per questo, è classificato in zone. È molto importante essere preparati ad affrontare il terremoto e verificare la sicurezza della propria casa. Alcune semplici norme di comportamento, misure preventive e azioni corrette sono indispensabili per proteggere la tua vita e quella dei tuoi familiari.

Negli ultimi mille anni, circa 3.000 terremoti hanno provocato danni più o meno gravi. Quasi 300 di questi, con magnitudo superiore a 5.5 della scala Richter, hanno avuto effetti distruttivi e addirittura uno ogni dieci anni ha avuto effetti catastrofici, con un'energia paragonabile ai terremoti in Centro Italia del 2016. Tutti i comuni italiani possono subire danni sismici, ma i terremoti più forti si concentrano in alcune aree ben precise: nell'Italia Nord-Orientale (Friuli Venezia Giulia e Veneto), nella Liguria Occidentale, nell'Appennino Settentrionale (dalla Garfagnana al Riminese) e soprattutto lungo tutto l'Appennino Centrale e Meridionale, in Calabria e nella Sicilia Orientale.

Gli edifici non progettati per resistere al terremoto possono essere un pericolo per le persone. È il crollo delle case che uccide, non il terremoto. Oggi, tutti i nuovi edifici devono essere costruiti rispettando le normative antisismiche.

È importante informarsi, fare prevenzione ed essere preparati a un'eventuale scossa, soprattutto se nella zona in cui vivi i terremoti hanno già provocato danni a cose e persone in passato.

Il prossimo terremoto potrebbe verificarsi in qualsiasi momento. Nessuno può prevedere quando avverrà, ma sui terremoti sappiamo molte cose, a partire da quali sono le zone più pericolose e cosa possiamo aspettarci da una scossa. Essere preparati è il modo migliore per prevenire e ridurre le conseguenze.

È importante che tu sappia quando e come è stata costruita la tua casa, su che tipo di terreno e con quali materiali. E, soprattutto, se in seguito è stata adeguata alle norme antisismiche.

A volte basta poco per rendere un immobile più sicuro, come rinforzare i muri portanti o migliorare i collegamenti fra pareti e solai. Per fare la scelta giusta, fatti consigliare da un tecnico esperto.

Informati se esiste e cosa prevede il Piano di protezione civile del tuo Comune. Se non c'è, pretendi che sia predisposto, per sapere come comportarti in caso di emergenza.

Ma anche tu da solo puoi prevenire alcuni rischi.



# COSA FARE E NON FARE

---

## ADOTTA SUBITO COMPORTAMENTI CHE POSSONO SALVARTI LA VITA:

- allontana mobili pesanti da letti o divani e fissa alle pareti scaffali, librerie e altri mobili alti
- appendi quadri e specchi con ganci chiusi, per impedire che si stacchino dalla parete
- metti gli oggetti pesanti sui ripiani bassi delle scaffalature; su quelli alti, puoi fissare gli oggetti con il nastro biadesivo
- in cucina, utilizza un fermo per l'apertura degli sportelli dei mobili che contengono piatti e bicchieri, in modo che non si aprano durante una scossa
- impara dove sono e come si chiudono i rubinetti di gas e acqua e l'interruttore generale della luce
- tieni in casa, in un posto noto a tutti, una cassetta di pronto soccorso, una torcia elettrica e una radio a pile
- elimina tutte le situazioni che, in caso di terremoto, possono rappresentare un pericolo per te o i tuoi familiari
- individua i punti sicuri della casa dove ripararti durante la scossa

---

## COSA FARE SE ARRIVA IL TERREMOTO:

*Se sei in un luogo chiuso:*

- mettiti nel vano di una porta inserita in un muro portante (quello più spesso), vicino a una parete portante o sotto una trave, oppure riparati sotto un letto o un tavolo resistente: al centro della stanza potresti essere colpito dalla caduta di oggetti, pezzi di intonaco, controsoffitti, mobili ecc.
- non precipitarti fuori, ma aspetta la fine della scossa

*Se sei all'aperto:*

- allontanati da edifici, alberi, lampioni e linee elettriche per non essere colpito da vasi, tegole e altri materiali.
- fai attenzione alle possibili conseguenze del terremoto: crollo di ponti, frane, perdite di gas ecc.

*Dopo un terremoto:*

- verifica lo stato di salute delle persone attorno a te e, se necessario, presta i primi soccorsi
- prima di uscire, chiudi gas, acqua e luce e indossa le scarpe
- uscendo, evita l'ascensore e fai attenzione alle scale, che potrebbero essere danneggiate
- una volta fuori, mantieni un atteggiamento prudente
- se sei in una zona a rischio maremoto, allontanati dalla spiaggia e raggiungi un posto elevato
- limita l'uso del telefono al minimo indispensabile
- limita l'uso dell'auto per non intralciare il passaggio dei mezzi di soccorso
- raggiungi le aree di attesa previste dal Piano di protezione civile e segui le indicazioni che ti verranno fornite

---

## OGNI ANNO, IL 13 GENNAIO, È LA GIORNATA DELL'ALFABETIZZAZIONE SISMICA

Lo ha stabilito una legge regionale del Lazio che ha anche adottato provvedimenti per la riduzione del rischio sismico, sia per gli edifici privati che pubblici, come per esempio:

- il completamento degli studi sul dettaglio delle zone sismiche del nostro territorio che permette di adeguare gli strumenti urbanistici dei Comuni
- il sostegno economico per interventi di adeguamento sismico di edifici di proprietà privata nelle zone a più alta sismicità
- l'adeguamento sismico di edifici scolastici della regione
- un'indagine conoscitiva sul rischio sismico regionale.

[www.ricostruzione Lazio.it/alfabetizzazione](http://www.ricostruzione Lazio.it/alfabetizzazione)