🏠 Preparazione al Terremoto

Guida Completa per Proteggere Casa e Famiglia – ADFA Prepping

📌 Introduzione

La **preparazione al terremoto** è fondamentale per proteggere la propria casa e la propria famiglia. In questa guida troverai tutto ciò che serve per affrontare un sisma con consapevolezza e sicurezza.

🧠 Sezione 1: Comprendere il rischio sismico

🔍 Cos'è un terremoto

Un terremoto è una vibrazione del terreno causata dal rilascio di energia lungo faglie geologiche. Può durare pochi secondi o diversi minuti e provocare danni strutturali, incendi, frane e interruzioni dei servizi.

🗺️ Zone sismiche in Italia

Consulta la mappa ufficiale della Protezione Civile per sapere se vivi in una zona ad alto rischio. Le regioni più esposte includono Campania, Sicilia, Calabria, Friuli Venezia Giulia e Abruzzo.

🧰 Sezione 2: Preparazione preventiva

🏡 Sicurezza domestica

☐ Fissare mobili pesanti alle pareti

☐ Evitare oggetti sopra letti e divani

☐ Installare chiusure di sicurezza su armadietti

☐ Conoscere la posizione degli interruttori di gas, luce e acqua

🧳 Kit di emergenza terremoto

☐ Torcia elettrica e batterie

☐ Radio a manovella o batterie

☐ Acqua potabile (minimo 2 litri a persona/giorno)

☐ Cibo non deperibile per almeno 72 ore

☐ Coperta termica e indumenti caldi

☐ Kit di pronto soccorso

☐ Mascherine antipolvere e fischietto

☐ Documenti importanti in copia

☐ Contanti

🗂️ Piano di evacuazione familiare

☐ Identificare vie di fuga interne ed esterne

☐ Stabilire un punto di raccolta sicuro

☐ Condividere il piano con tutti i membri della famiglia

☐ Simulare evacuazioni almeno due volte l'anno

⚠️ Sezione 3: Cosa fare durante il terremoto

🏠 Se sei in casa

☐ Rifugiarsi sotto un tavolo robusto o vicino a un muro portante

☐ Proteggere testa e collo con le braccia

☐ Non usare ascensori

☐ Restare dove si è finché le scosse non terminano

🚶 Se sei all'aperto

☐ Allontanarsi da edifici, alberi, lampioni e linee elettriche

☐ Cercare uno spazio aperto e restare lì

🚗 Se sei in auto

☐ Fermare il veicolo in un luogo sicuro

☐ Evitare ponti, gallerie e cavalcavia

☐ Rimanere all'interno fino alla fine delle scosse

🧹 Sezione 4: Dopo il terremoto

🔍 Verifica danni e pericoli

☐ Controllare la stabilità dell'edificio

☐ Non usare gas, elettricità o acqua finché non sono verificati

☐ Segnalare feriti o danni alle autorità

📞 Comunicazione

☐ Usare SMS o app di messaggistica

☐ Avvisare familiari e amici del proprio stato

📻 Informazioni ufficiali

☐ Sintonizzarsi su radio o fonti affidabili

☐ Seguire le istruzioni della Protezione Civile

📎 Sezione 5: Checklist stampabile

☐ Conservare questa guida nel kit di emergenza

☐ Appendere una copia visibile in casa

☐ Stampare la Checklist Terremoto ADFA Prepping