

Allarme sismico in ambito emergenziale biologico. Considerazioni e suggerimenti sulle modalità di reazione

(G. Ferrini, A. Moretti, E. Ursini - geolab@univaq.it)

Le varie **Leggi di Murphy** (ironici paradossi pseudo-scientifici: "Se qualcosa può andare storto, lo farà" "Se molte cose possono andare male, andranno tutte male nello stesso momento") ci ricordano che, anche se la nostra attenzione si concentra su un rischio specifico (in questo momento il *coronavirus*) questo non esclude certo l'occorrenza di un evento naturale di natura diversa e avversa.

La storia recente ci ha reso testimoni dell'avvento di ingenti nevicate in coincidenza di periodi di attività sismica, difficoltà logistiche che si sono sommate a reali rischi ambientali con i disagi e le conseguenze che tutti ben ricordano.

Lo stesso concetto della citata legge viene espresso in forma matematica dalla formula del rischio: **$R = P \cdot V \cdot E$ (Rischio = Pericolosità x Vulnerabilità x Esposizione)**

È evidente che negli attuali frangenti la vulnerabilità (**V**) del nostro sistema sociale è enormemente aumentata, con corrispondente matematico aumento del rischio (**R**). Altrettanto aumenterebbe anche l'esposizione (**E**), in quanto un eventuale terremoto amplificherebbe gli effetti negativi anche nelle aree circostanti, fosse altro con una maggiore esposizione al virus.

Un malaugurato allarme sismico in questo particolare momento di crisi sanitaria porterebbe ad uno stravolgimento delle pratiche di reazione alla scossa che da qualche anno, dopo un lungo lavoro di formazione, iniziano ad entrare nel pensiero degli abitanti delle aree a rischio.

Negli ultimi anni la cultura della prevenzione è molto cresciuta e molto si è investito nella divulgazione delle buone pratiche di comportamento in caso di eventi avversi. In particolare, il perdurare di un periodo sismico in Italia centrale a cui si sono sommati eventi meteorologici severi, ha sicuramente insegnato alla popolazione italiana tutta cosa realmente sia l'esperienza del terremoto e dei vari allarmi naturali; in questo particolare momento dato che i comportamenti individuali assunti per il contenimento del contagio del coronavirus ci impongono quella che viene chiamata "distanza sociale" tutto deve essere riletto sotto un'ottica diversa.

A. abbiamo imparato a "vivere" il momento della scossa nel luogo in cui veniamo sorpresi, a proteggersi dalla caduta di oggetti e, nei casi più seri, di cercare riparo nelle parti dello stabile più sicure.



L'esperienza di soccorso ci dice che anche in una struttura crollata si vanno sempre a creare spazi vuoti in corrispondenza dell'accatastamento di elementi lineari resistenti (pilastri, murature ecc.); dato che spesso questi spazi assumono forma triangolare si parla, in gergo, di *triangle of life*. Di conseguenza presentiamo in **appendice A** una sintesi aggiornata e ragionata delle raccomandazioni da seguire durante la scossa sismica, protocolli generali da interpretare secondo la tipologia edilizia della propria abitazione e delle diverse situazioni familiari. Questi protocolli di sicurezza non risentono ovviamente della mutata situazione epidemiologica attuale.

B. abbiamo imparato ad avere sempre pronto un kit di emergenza che dovremmo avere a portata di mano nel momento della fine della scossa.

Abbiamo sempre sottolineato l'importanza di tenere pronto ed immediatamente raggiungibile un "borsone di emergenza" contenente un kit di presidi che possano aiutare ad affrontare in autonomia le prime fasi di un'eventuale emergenza, in attesa che la macchina dei soccorsi si possa attivare e fornire le opportune indicazioni alle popolazioni colpite. A questo kit oggi andranno aggiunti anche i dispositivi per la profilassi e l'igiene sanitaria (disinfettanti, mascherine, guanti e tute sterili ecc.). Il borsone andrebbe tenuto in luogo immediatamente raggiungibile in prossimità dell'ingresso dell'abitazione. Potrebbe essere opportuno collocare un secondo kit più ampio all'interno della propria autovettura contenente materiale per eventuali pernottamenti all'esterno (tenda, coperte, sacchi a pelo, alimenti a lunga conservazione, bevande, materiali per igiene personale)

Un elenco del materiale suggerito è riportato in **appendice B**.

C. abbiamo imparato ad evacuare dall'edificio e a mettere in sicurezza la nostra casa

Passata la scossa dovremo fare una stima dei danni sia personali che all'abitazione ed iniziare a prepararsi per il lungo "dopo terremoto" che abbiamo di fronte. Da questo punto in poi dovremo fare i conti con la nuova emergenza sanitaria che ci costringe a mantenere una "distanza sociale" di sicurezza. La prima cosa da farsi è indossare le protezioni individuali contro il contagio (mascherina, guanti) prima di uscire dall'abitazione e ritrovarsi sicuramente a stretto contatti con altri fuggitivi, sia nei vani scale che nei luoghi di ritrovo. Dato che l'abitazione sarà sicuramente ispezionata dai soccorritori e/o dai valutatori dei danni, è necessario segnalare la presenza di persone positive, in quarantena o quant'altro per permettere l'accesso in sicurezza degli operatori.

Un puntuale promemoria sulle modalità di evacuazione e messa in sicurezza degli immobili è riportato in **appendice C**.

D. abbiamo imparato a raggiungere le aree di accoglienza dove la Protezione Civile si prenderà cura di noi.

È evidente che l'attuale crisi sanitaria aumenta in maniera esponenziale le difficoltà di gestire un'eventuale situazione di emergenza. In particolare, in caso di terremoto e successiva evacuazione, sarà molto difficile per i singoli conservare le necessarie precauzioni sanitarie per affrontare l'isolamento dal virus; altrettanto le strutture di PC, già duramente impegnate su altri fronti, non potrebbero garantire con tempestività gli standard di assistenza alla popolazione (tende, mense, servizi igienici ecc.). È quindi ancora più necessario che singoli ed i gruppi familiari prendano preventivamente le necessarie precauzioni per essere preparati ed indipendenti in caso di emergenza, tenendo conto oltre che delle esigenze della vita quotidiana anche dei presidi di sicurezza richiesti dall'attuale crisi sanitaria.

Nei casi nei quali si abbia a disposizione la propria automobile, l'automobile stessa può divenire una efficace cellula di sicurezza, soprattutto se attrezzata con le dotazioni di emergenza suggerite, all'interno della quale attendere lo sviluppo della situazione.

Modalità di reazione e resilienza sono elencate nell'**appendice D**.

Molta acqua è passata sotto ai ponti dal terremoto dell'Irpinia, dove alcuni di noi hanno fatto servizio da neolaureati nel 1980: dalle prime raccomandazioni sul comportamento da tenere durante e dopo la scossa siamo passati all'ampia bibliografia internazionale oggi reperibile in rete. Da questa abbiamo estratto molte delle raccomandazioni presentate in appendice, scegliendo i casi più corrispondenti al nostro patrimonio edilizio e sociale, ma soprattutto basandoci sull'esperienza pratica sviluppata dagli operatori del Laboratorio di Geologia, Sismologia e Radioprotezione (GEOLAB) di UNIVAQ nel corso di vari interventi di soccorso e di raccolta dati eseguiti su scenari complessi (Aquila, Amatrice, Centro Italia, Nepal, Albania...).

Confidiamo che questa nostra esperienza, spesso acquisita anche a costo di un certo rischio personale, sia utile a cittadini ed amministratori per affrontare, in sicurezza ma anche in serenità, le difficili sfide che il futuro ci riserva.

Gli operatori GEOLAB-UNIVAQ

Appendice A

Cosa fare per difendersi dal terremoto - concetti e regole generali

La crescita della popolazione e l'ambiente costruito sono le principali cause delle lesioni e dei decessi associati ai terremoti; il fenomeno sismico, di per sé, generalmente non causa danni alle persone ma sono gli edifici in cui queste vivono che sono direttamente responsabili della mortalità umana. Si ritiene che molti fattori contribuiscano alla morte e alle lesioni durante i terremoti: in primis le caratteristiche dell'evento come la magnitudo del terremoto e l'intensità dello scuotimento; a seguire sono basilari le caratteristiche dell'edificio quali il tipo di materiali da costruzione utilizzati, i codici di costruzione, l'altezza, l'occupazione e l'uso. Relativamente alle singole persone sono da considerare la loro posizione all'interno o all'esterno dell'edificio, la posizione specifica all'interno di questo e le loro caratteristiche personali (età, sesso, l'infermità e lo status socioeconomico). Non ultime le caratteristiche del sistema sanitario e la disponibilità di un apparato di ricerca e soccorso ben organizzato.

Dai molti studi di settore che sono stati fatti considerando vari terremoti in vari scenari risulta che le lesioni di bassa/media gravità prevalgono largamente sulle fatalità; le lacero-contusioni e le fratture sono ampiamente riportate a conferma del pericolo di caduta dall'alto di oggetti e parti di arredo durante lo scuotimento. Ai momenti successivi alla scossa fanno riferimento i danni legati agli incendi e alla dispersione di elementi nocivi, al post terremoto la comparsa di patologie virali spesso connessi all'inquinamento delle acque potabili.

Da quanto detto la sicurezza degli oggetti domestici è un'azione protettiva che deve essere intrapresa prima che un terremoto colpisca: questa pratica consiste nell'attaccare scaffali alle pareti, conservare oggetti pesanti e infrangibili più in basso a terra, imbullonare elettrodomestici e simili. Studi multipli sulle lesioni sofferte dai sopravvissuti a scosse sismiche supportano questa azione protettiva. Un altro problema dibattuto si incentra sulla possibilità/decisione di abbandonare l'edificio e raggiungere aree aperte durante lo scuotimento: i vari studi in materia indicano in linea generale che abbandonare l'edificio con la scossa ancora in divenire non è una buona idea. I fuggitivi, che impegnano le scale (parti strutturalmente deboli) in pieno scuotimento, vengono colpiti all'uscita in strada dai detriti che si staccano dai tetti e dalle facciate degli edifici; al limite restano seppelliti dal crollo delle palazzine circostanti. I dati parlano di possibilità di evitare danni gravi nell'ordine di tre/quattro volte maggiore per coloro che attendono la fine della scossa nel proprio edificio. A coloro che si trovano all'esterno al sopraggiungere delle onde sismiche si caldeggia di non entrare negli edifici ma di trovare una area sicura ed aspettare la fine del sisma.



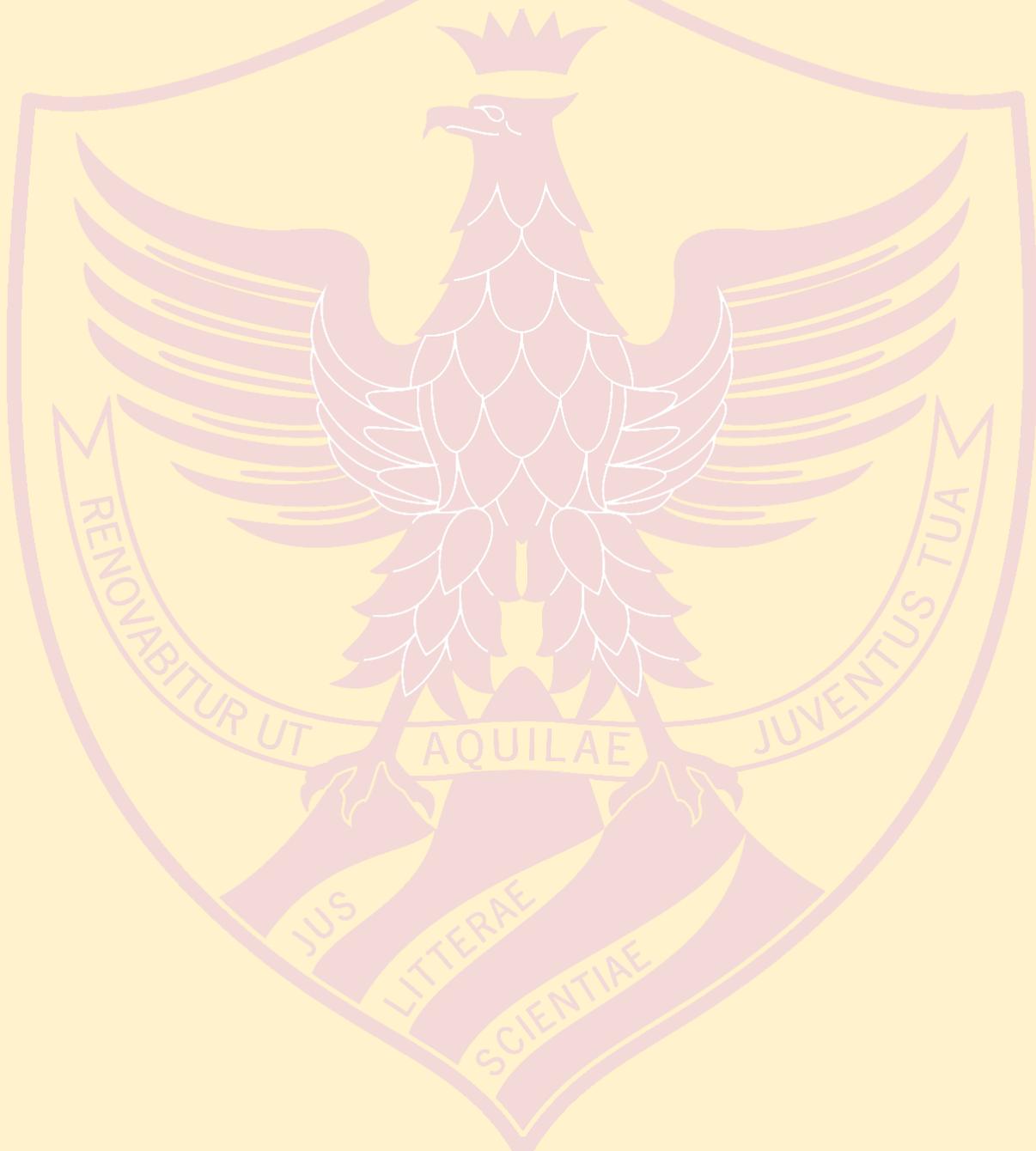
La metodologia di sicurezza del *Drop, cover, hold on* (letteralmente: mettiti a terra, copriti e resisti) può applicarsi, allo stesso modo sia a chi è all'interno di un edificio sia a chi sia all'aperto. Lasciarsi cadere a terra sulle mani e sulle ginocchia è raccomandato per prevenire ulteriori cadute e può aiutare a proteggere gli organi vitali. Da questa posizione, si può poi strisciare verso aree coperte per proteggersi dalla caduta e dallo spostamento degli oggetti; ottime coperture sono i tavoli robusti e gli armadi pesanti. In assenza di mobili robusti come un tavolo o una scrivania sotto cui ripararsi, le azioni protettive raccomandate sono di coprire la testa e il viso con le braccia, e poi accovacciarsi accanto a mobili bassi, in un angolo interno, o vicino a una parete interna. Gli esperti riferiscono che rispetto all'accovacciamento vicino a una parete interna, accovacciato in un angolo può essere più sicuro a causa della protezione offerta da due pareti invece di una sola; un angolo può anche essere una posizione più robusta. Le indicazioni date valgono ovviamente per edifici ben costruiti e progettati secondo norme antisismiche che resistono alla scossa; nel caso che l'edificio non sia strutturalmente adatto e che collassi non è possibile dare indicazioni precise.

Il tipo di reazione da tenere all'interno di un edificio è quindi funzione della sua tipologia edilizia e dal grado di sicurezza sismica. In linea di massima possiamo ritenere che gli edifici moderni in cemento armato (in genere quelli costruiti dopo il 1970) offrano un grado di sicurezza sufficiente: difficilmente crolleranno su sé stessi, ma saranno pur tuttavia soggetti a ribaltamento delle pareti, degli armadi, distacchi degli intonaci anche pesanti dai soffitti ecc. In queste condizioni la strategia di cercare riparo verso il centro dei locali, sotto tavoli, banchi o vicino a mobili robusti sembra la più indicata. Altra interessante annotazione riguarda le prove a sostegno della raccomandazione di rimanere a letto se un terremoto colpisce di notte durante il sonno, magari coprendosi la testa con un cuscino: alcune ricerche hanno dimostrato che in alcuni terremoti, coloro che sono rimasti a letto hanno subito meno infortuni.

Viceversa, in immobili più antichi, ampiamente diffusi nelle aree interne o rurali della nostra penisola, la strategia dovrà essere adeguata. Abbiamo visto in occasione degli ultimi terremoti aquilani che negli edifici in muratura portante (mattoni, pietrame ecc..), soprattutto se precedenti al 1900, sono risultati molto più frequenti i crolli di tetti,

solai e volte verso il centro degli ambienti che non collassi di murature vere e proprie. In questo caso quindi si ritiene più sicuro ripararsi nel vano di porte, nicchie od all'incrocio tra due murature portanti.

In ogni caso è necessario programmare in anticipo l'eventuale strategia di fuga, perché al momento della scossa i tempi di reazione razionale potrebbero non essere sufficienti.



Appendice B

Prepararsi prima

Le varie associazioni di Protezione Civile educano ed invitano la popolazione a adottare alcune semplici misure per prepararsi e rispondere alle potenziali emergenze. In particolare, si chiede ai singoli di fare tre cose chiave:

- a) preparare e mantenere efficiente un kit di alimentazione e di emergenza,
- b) fare un piano familiare di reazione alle varie emergenze,
- c) informarsi sui diversi tipi di emergenze che potrebbero verificarsi nel loro territorio e le loro risposte appropriate.

Tutti coloro che vivono in una zona a rischio sismico o idraulico dovrebbero avere alcune forniture di base a portata di mano al fine di sopravvivere per almeno tre giorni nel caso si verifichi un'emergenza.

a) - kit di sopravvivenza

Di seguito è riportato un elenco esteso degli elementi opportuni per affrontare ogni evenienza; naturalmente è opportuno che ciascuno rapporti il proprio "kit" alla stagione, al luogo dove vive ed alle esigenze specifiche della propria famiglia. Sarebbe prudente avere almeno due kit di alimentazione e di emergenza, un kit completo a casa od in auto e kit portatili più piccoli da portare sul posto di lavoro, a scuola o in altri luoghi dove si trascorre molto tempo. Per comodità è consigliabile custodire il kit principale in un borsone impermeabile con manici robusti, tale da essere facilmente prelevato in caso di fuga.

Cibo

- Acqua (4 litri giorno/persona)
- Alimenti a lunga conservazione (sufficienti per 3 giorni/persona)
- Alimenti a lunga conservazione per animali domestici e acqua extra per il vostro amico a 4 zampe

Vestiaro

- Un cambio completo di abbigliamento tra cui una camicia a maniche lunghe, pantaloni lunghi e scarpe robuste. Considerare abbigliamento aggiuntivo se si vive in un clima freddo.
- Intimo di ricambio
- Indumenti anti-pioggia

Igiene e pulizia. Disinfezione

- Articoli per igiene personale.
- Articoli per igiene femminile.
- Asciugamano.



- Carta igienica.
- Ipoclorito di sodio (o candeggina per uso domestico, non profumata) contenuto in una bottiglietta di plastica sigillata - Se diluita in 9 parti di acqua può essere utilizzata come disinfettante. In caso di emergenza, è possibile utilizzarla per trattare l'acqua utilizzando 4-5 gocce per litro.
- Mascherina di protezione
- Guanti monouso
- Sacchetti spazzatura misura "condominiali"
- Vaporizzatore spray, vuoto, per distribuire eventuali disinfettanti.

Per la notte

- Tenda
- Materassino gonfiabile
- Sacco a pelo (può tornare utile anche in caso di ricovero in strutture di emergenza).
- Cappello di lana e guanti

Illuminazione:

- lampada frontale individuale (batterie di ricambio)
- Lampada a gas (Bomboletta di ricambio)
- Torcia di profondità (Batterie di ricambio)

Fornello e stoviglie

- Fornello da campeggio a gas (Bombolette di ricambio)
- Set di pentole da campeggio
- Kit di mensa, bicchieri, piatti e utensili in plastica, rotolo carta da cucina
- Apri scatole/bottiglie manuale

Trousse di pronto soccorso

Oltre ai medicinali personali (e copia delle relative prescrizioni)

- un antipiretico (contro la febbre)
- un analgesico (contro il dolore)
- un antidiarroico
- un antibiotico a largo spettro d'azione
- un antinfiammatorio
- un collirio
- un prodotto repellente contro le zanzare ed altri insetti
- una crema antiscottature



- un Kit da pronto soccorso con cerotti, disinfettante, qualche siringa sterile e l'occorrente per una pronta medicazione
- un termometro
- una pomata contro ematomi e distorsioni

Per i bambini

- Pannolini per neonati e prodotti per l'igiene infantile
- Album da disegno e matite colorate, libri, giochi, puzzle o altre ludiche.

Per animali domestici

- Trasportino
- Guinzaglio e museruola
- Ciotola
- Sacchetti per la raccolta delle deiezioni

Varie

- Copia dei documenti familiari importanti (documenti di identificazione, estremi conto bancario) in un contenitore portatile impermeabile
- Copia delle chiavi della macchina e di casa
- Denaro contante (i bancomat potrebbero non funzionare)
- Occhiali da vista (con relativa prescrizione, occhiali da lettura (set di riparazione)
- Telefono cellulare
- Battery pack
- Carica batterie
- Cavi USB di riserva, Pen drive
- Materiale per scrivere, block notes
- Carta geografica/stradale aggiornata della zona
- Materiale di riferimento per gestione emergenza (manuale pronto soccorso, articoli scaricati da Internet...)
- Set da cucito
- Accendino/candela/fiammiferi in un contenitore impermeabile
- Estintore

Attrezzi

- Chiave inglese per chiudere utenze casalinghe
- Attrezzo multiuso
- Coltello multiuso
- Fischietto
- Forbici
- Nastro adesivo

- Telo impermeabile (2 m x 3 m)
- Guanti da lavoro

Il kit deve essere controllato e mantenuto operativo nel tempo, in particolare si provvederà a sostituire le riserve di cibo in scadenza, le batterie esauste ecc. Riguardo a dove conservarlo, seguendo il proverbio "Non mettere tutte le uova nello stesso cesto" è consigliabile suddividere gli articoli in un paio di posizioni diverse. Questo per due motivi: 1) un unico contenitore può diventare troppo pesante per essere trasportato; 2) aree diverse possono subire diversi livelli di danno. Posizionare il kit su uno scaffale alto può essere una buona idea: se cadrà non sarà sepolto da altri materiali atterrando sulla parte superiore del mucchio. Utilizzare contenitori di plastica trasparenti per tutti gli articoli ad eccezione dell'acqua che andrebbe conservata in un armadio, in un contenitore scuro. Riguardo alla conservazione dell'acqua si possono riutilizzare le bottiglie delle bibite gasate e riempirle con acqua di rubinetto: la plastica di questi contenitori è molto più durevole in quanto progettata per resistere alla carbonatazione e l'acqua del rubinetto (essendo trattata con sostanze chimiche) durerà più a lungo. Immagazzinare il kit in uno spazio del cortile o vicino alla porta di casa è sicuramente la soluzione migliore.

b) - creare un piano di emergenza

Crea e metti in pratica un piano in modo che ogni componente della famiglia sappia come comportarsi in caso di crisi. Un piano ben congegnato può essere stilato in pochi passaggi:

- 1- Con la tua famiglia/o le persone che vivono con te, parla di come preparare e rispondere alle varie emergenze che hanno più probabilità di accadere nel territorio dove vivi, lavori, vai a scuola e giochi
- 2 - Identifica le responsabilità per ogni membro del tuo nucleo familiare che dovrà lavorare insieme come una squadra
- 3 - Esercitati con il maggior numero possibile di elementi del tuo piano
- 4 - Consulta il Piano di Protezione Civile Comunale reperibile sul sito del Comune di residenza: in tale elaborato una serie di carte tematiche indicheranno i vari rischi, la disposizione delle aree di accoglienza e le modalità di intervento del Personale di Protezione Civile in caso di calamità. Il piano, in collegamento con il sito della Regione, indica inoltre giorno per giorno lo stato di allerta e la sua tipologia

Fissa almeno due luoghi di ritrovo della famiglia: uno nei pressi dell'abitazione, magari in corrispondenza di una delle aree di accoglienza della Protezione Civile; l'altro in una località sicura facilmente raggiungibile e servita dalle organizzazioni di soccorso.

Il primo passo è quello di pianificare una risposta alle emergenze che hanno più probabilità di accadere nell'area dove si vive; questo presuppone una conoscenza del territorio e delle sue infrastrutture produttive e di sistema. Si raccomanda la consultazione del piano di emergenza comunale all'interno del quale sono esposti scenari di pericolo per le varie calamità (rischio sismico, vulcanico, tsunami ecc). Dopo che si è preso visione dei rischi di calamità naturali nella zona di residenza si passa a considerare come si risponderà alle emergenze che possono verificarsi con più frequenza (es. incendi domestici e inondazioni). Successivamente si passerà a considerare le modalità di risposta ad emergenze che sono peculiari per la vostra regione. Nel considerare le conseguenze dei vari scenari di rischio suddividere quello che possono essere gestite sul posto (propria abitazione e dintorni) rispetto alle emergenze che potrebbero richiedere l'evacuazione. Una ricerca bibliografica in rete può fornire utili suggerimenti su come preparare, rispondere e recuperare da disastri specifici.

Appendice C

Dopo la scossa

Finita la scossa, prima di qualunque reazione, controlliamo la nostra condizione fisica: eventuali ferite/fratture, la possibilità di muoversi ecc., se tutto è a posto assicuriamoci delle condizioni delle persone intorno a noi, se ci sono feriti fornire il primo soccorso. Non spostare persone gravemente colpite a meno che non siano esposte a pericoli imminenti: tenerle al caldo, confortarle ed attendere soccorsi organizzati. Nella preparazione del piano di reazione all'emergenza programmare le vie di fuga per raggiungere l'esterno, tenendo conto di evitare scale, corridoi stretti, armadi che possono ribaltarsi ecc. Muoversi lentamente verso l'uscita tenendo presente che eventuali crolli potrebbero aver cambiato la mappa mentale che avete della vostra abitazione. **NON** usate gli ascensori. È possibile che a seguito della scossa si attivino allarmi antifurto ed antiincendio con relativo innesto di estintori automatici; relativamente agli incendi affrontateli solo se sono estinguibili con un semplice estintore altrimenti segnalateli ai VVF. Attenzione ai vetri rotti sparsi sul pavimento, se scalzi gettate a terra una coperta o i cuscini del divano.

La messa in sicurezza dell'abitazione può iniziare dalla individuazione e dal successivo stoccaggio dei materiali pericolosi presenti in ogni casa come candeggina, liscivia, prodotti chimici da giardino, vernice, benzina o altri liquidi infiammabili.

Per evitare problemi di perdite di gas chiudere il contatore centrale (usare la chiave inglese presente nel kit), per maggiore sicurezza chiudere anche il rubinetto della cucina e della caldaia. Togliere energia elettrica all'impianto dal pannello di controllo prima e dal contatore centrale poi. Non accendere le luci se si sente odore di gas e mai prima di aver chiuso il contatore; non usare fiamme libere (candele, lampade a gas) ma preferite torce a led. Nel muoversi all'interno dell'abitazione aprire con cura le porte facendo attenzione a mobili o oggetti ribaltati che potrebbero cadere.

Appendice D

Come raggiungere le aree di attesa ed accoglienza.

La necessità di trovare un luogo sicuro dove rifugiarsi è fondamentale in caso di calamità e sono molteplici i fattori che influenzano la scelta delle varie possibilità di alloggio; si può scegliere di continuare a stare in casa (o nelle sue vicinanze), si può trovare ospitalità al di fuori dell'area colpita, ci si può trasferire in alloggi commerciali o chiedere asilo ad una struttura di assistenza di massa gestita da gruppi di soccorso. Tuttavia, questa possibilità di scelta può essere molto difficile in un caso di emergenza sanitaria come l'attuale.

La prima opzione è quella più semplice: rimanere dove si è "al riparo sul posto". Il periodo necessario per il ritorno a condizioni di normalità può essere breve o lungo. In tutti i casi comunque devono essere le autorità locali a dettare i tempi dell'emergenza e per questo è necessario essere collegati, ascoltare la radio e mantenere uno stato di allerta 24 ore su 24.

Nel caso si decida di non abbandonare la propria abitazione e/o di stabilirsi in un suo annesso agibile (garage, tenda) continuiamo a seguire le regole della distanza sociale rimanendo in casa il più possibile, ed uscendo solo quando assolutamente necessario. Se la casa ha spazi esterni (patii, portici, cortili) utilizziamoli ma limitiamo le attività all'aperto (camminare, fare jogging ed esercizio fisico) e manteniamo una distanza di almeno sei metri dalla persona successiva. Quando all'esterno, cercare di non toccare nulla (segnali luminosi, pali, segni, attrezzature per il parco giochi, panchine, ecc.) perché il Coronavirus può rimanere su determinate superfici per più ore. I servizi essenziali come la spesa, il riempimento dell'auto di gas, le farmacie, l'andare all'ufficio postale, ecc. sono ancora possibili. Se la rete telefonica/cellulare funziona non visitate gli amici e i parenti ma utilizzate le video chat; chiamate le persone a cui normalmente mandereste un SMS. Se disponibile, utilizzare i servizi di consegna per generi alimentari, pasti e altri articoli. Si consiglia di pulire la confezione di ogni articolo con salviette igienico-sanitarie o altri prodotti alcolici 60% prima di mettere via o mettere sulle superfici domestiche. Assicuratevi di lavare tutti gli alimenti aperti (come frutta, verdura, ecc.) prima di mangiarli.

Se decidete di spostarvi verso un centro di accoglienza pensate di portarvi appresso il vostro kit di forniture per disastri in modo da avere le provviste di cui si ha bisogno; i centri offrono oltre alla possibilità di alloggio acqua, cibo, medicine e strutture sanitarie di base ma comportano una vita con molte persone in uno spazio ristretto. Per evitare conflitti in questa situazione stressante, è importante cooperare con i gestori dei centri e di assumere uno stato mentale positivo: in questi campi vigono regole severe che vietano, ad esempio, le bevande alcoliche e le armi e limitano il fumo.

Nel caso si abbia a disposizione la propria automobile e vi siano spazi aperti e poco affollati nei pressi della propria abitazione (giardini, parchi, aree agricole, parcheggi di centri commerciali) meglio stazionare in queste aree in attesa di indicazioni dalla PC. . Nel tragitto seguire il tragitto più sicuro (non è detto che sia il più breve) cercando di passare più lontano possibile dai palazzi in quanto potrebbe verificarsi caduta di oggetti (tegole, vasi, comignoli).

Nel caso non vi siano aree idonee raggiungere l'area di attesa più vicina indicata nel piano comunale di protezione civile, stazionando se possibile in un'area limitrofa o ad una sufficiente distanza dal personale operativo. Non ostacolare l'arrivo dei mezzi di soccorso (non parcheggiare in maniera da creare blocchi stradali). Evitare in ogni caso di scendere dalla propria auto per raggiungere gli operatori. Le necessarie istruzioni, comunicazioni sulla situazione ecc. saranno diffusi dal personale operativo.

NEL CASO ABBIATE SINTOMI INFLUENZALI o siate soggetti ad isolamento domiciliare, segnalate il vostro stato di salute esponendo un cartello formato A4 sul cruscotto del vostro veicolo

Se non avete a disposizione la vostra automobile raggiungete se possibile l'area di attesa più vicina indicata nel piano comunale di protezione civile, od un'area limitrofa in caso di eccessivo affollamento. Lungo il tragitto non accalcarsi, spingersi o superare altre persone bensì accodarsi mantenendosi a distanza di sicurezza dalla persona che vi precede (almeno 1 metro, meglio 5). Evitare di avere interazioni ravvicinate con le altre persone che dato il momento potrebbero essere spontanee (abbracci, strette di mano, parlare di ciò che sta accadendo).

Indossare sempre la mascherina. Sarebbe utile averla nel proprio kit di sopravvivenza, in mancanza richiederla al personale operativo tenendosi a istanza di sicurezza, od usare rimedi di fortuna per coprirsi le vie aeree (fazzoletto, maglia ecc.).

Una volta stabilizzata la vostra posizione comunicarla al numero di emergenza della Protezione civile, indicando il vostro stato di necessità (disponibilità di un riparo e/o di mezzi di sussistenza, numero di persone, eventuali anziani o persone positive al virus ecc.) - Segnalare al personale di soccorso che raggiungerà l'area di attesa, indossando la mascherina, il vostro stato di salute comunicandogli a distanza se avete sintomi influenzali o se siete in isolamento domiciliare.

- dopo la scossa, anche se si dispone di un giardino privato o di un piazzale ampio in cui radunarsi, raggiungere la propria automobile. Se siamo in area urbana e l'automobile è

in grado di marciare può essere opportuno allontanarsi da edifici o da strade strette per raggiungere spazi aperti. Solo se necessario raggiungere i punti di raccolta, meglio attendere nelle vicinanze evitando di affollarsi e cercando di applicare le precauzioni sanitarie previste. Attendere le indicazioni della Protezione Civile o comunque delle Autorità, che potranno essere diramate per radio od attraverso i media ed i social. In questa fase, anche se può sembrare contro coscienza, evitare di raccogliere a bordo terze persone.

Se si tratta di semplice allarme, valutare se e quando rientrare nelle proprie abitazioni, tenendo conto anche del grado di sicurezza sismica dell'edificio. Se un edificio non ha subito danni visibili nel corso di una scossa intensa, difficilmente collasserà in caso di replica. In ogni caso, nel momento attuale, il rischio di permanere all'aperto può essere maggiore di quello di rimanere nella propria abitazione.

Se invece il terremoto ha prodotto danni evidenti od addirittura catastrofici sarà necessario (se pur penoso) abbandonare le proprie abitazioni ed il proprio tessuto urbano per recarsi nei centri di accoglienza approntati dalla PC ed indicati a mezzo radio o media. La disponibilità dell'auto personale può sollevare la PC da un compito gravoso ed evitare il contatto con altre persone utilizzando mezzi comunitari. Tenete tuttavia presente che possono passare ore o finanche giorni prima che le autorità pubbliche possano individuare ed attrezzare i centri di accoglienza (alberghi, campeggi, caserme ecc.), per cui nel "kit" da tenere in auto sarebbe opportuno prevedere anche il necessario per l'igiene e le attività fisiologiche.

NON ABBANDONARE IL PROPRIO COMUNE senza una specifica indicazione delle autorità. Avere la disponibilità in auto di una tendina a montaggio rapido anche da poche decine di euro ed un sacco letto personale può alleviare le scomodità delle prime notti e garantire in seguito minore promiscuità anche nei centri di accoglienza.

Nel caso di danni e crolli diffusi evitare di:

Stazionare in prossimità delle proprie abitazioni ove non necessario.

Organizzare attività di soccorso fai-da-te, a meno di non fare parte di una squadra di soccorso organizzata (volontariato PC, Misericordie o simili) o che la collaborazione non sia espressamente richiesta dalle squadre di soccorso (guide nelle aree colpite, per individuare superstiti sotto le macerie ecc.).