

# 東京防災

Manuale per la Preparazione alle Catastrofi nell'Area  
Metropolitana di Tokyo

Manuale per la Preparazione alle Catastrofi

Manuale per la Preparazione alle Catastrofi  
nell'Area Metropolitana di Tokyo

# 東京



# 防災

PREPARIAMOCI INSIEME



TOKYO  
METROPOLITAN  
GOVERNMENT



Edizione italiana a cura di:  
COMITES TOKYO FUJI

東京  
防  
災



PREPARIAMOCI INSIEME

**Si prevede ci sia una  
probabilità del 70% che un  
terremoto di larga scala  
colpisca direttamente la  
città di Tokyo entro i  
prossimi 30 anni.  
Ti sei preparato?**

# Cos'è il Tokyo Bōsai (Manuale per la Preparazione alle Catastrofi nell'Area Metropolitana di Tokyo)?

A Tokyo si nascondono diversi rischi di catastrofe. Il Tokyo Bōsai è il manuale ufficiale di preparazione ai disastri nella Metropoli Tokyo tenendo conto delle varie caratteristiche locali, della struttura urbana e degli stili di vita degli abitanti. Questo manuale non si limita a fornire nozioni di preparazione alle calamità, ma contiene anche molte azioni specifiche che potrai intraprendere anche fin da subito. La versione digitale e la Tokyo Preparedness Map sono altri strumenti a tua disposizione per proteggerti da una catastrofe.



## Bosai il rinoceronte



Il protagonista del manuale è Bosai il rinoceronte. Bosai in giapponese significa "preparazione ai disastri" e la sua seconda sillaba, *sai*, ha lo stesso suono della parola rinoceronte. Bosai il rinoceronte è un giovane ometto nato e cresciuto a Tokyo, molto curioso, ma dallo spavento facile. Si interessa molto alle catastrofi e ritiene che ogni azione di preparazione sia importante e un gioco da ragazzi. La sua azione preferita è nascondersi sotto una scrivania e la sua frase preferita è "Prepariamoci insieme".

# Contenuti

## Prologo

▲ Simbolo per "DA FARE ORA"

Introduzione	003	Contenuti	007
Prepariamoci insieme	004	▲ Prepariamoci adesso!	012
Cosa è il Tokyo Bōsai?	006		

## 01 Simulazione di un forte terremoto

014



Cosa puoi fare nel momento in cui un forte terremoto colpisce Tokyo? Questo capitolo fornisce simulazioni per aiutarti a capire cosa fare dal momento in cui si verifica un terremoto fino all'evacuazione ed alla ricostruzione della tua quotidianità. Immaginati in queste situazioni.

### Terremoto!

L'istante quando un terremoto colpisce **016**

### L'immediatamente dopo

Immediatamente dopo il terremoto **018**

I pericoli quando non si è a casa **026**

I pericoli dentro casa **020**

Cosa non fare quando succede un terremoto **038**

### Evacuazione

▲ Diagramma dell'evacuazione **040**

Punti importanti per una evacuazione in sicurezza **048**

Decisione di evacuare **042**

Aiutarsi a vicenda **052**

Cosa fare prima di evacuare **046**

### La vita da evacuato

Rimanere a casa **054**

Cosa fare (e cosa non) al centro di evacuazione **060**

Il centro di evacuazione **056**

Persone che potrebbero avere bisogno di particolare attenzione **066**

Guida per la vita da evacuato **058**

### Ricostruirsi una quotidianità

Ritornare alla vita quotidiana **068**

Ricostruirsi una quotidianità **070**



Imparare dalla esperienza di chi è sopravvissuto **072**

10 punti chiave da osservare in caso di terremoto **078**

Quiz sulla preparazione alle calamità **077**

## 02 Prepariamoci **080**

Questo capitolo raccoglie azioni che puoi fare ora per prepararti a una calamità. Una preparazione accurata proteggerà te e i tuoi cari in caso di disastro.



I quattro preparativi da fare ora:

Fare scorte

▲ Fare scorte	<b>084</b>	▲ Zaino di emergenza	<b>090</b>
▲ Essential Stockpile Items	<b>086</b>	Vivere una settimana senza aiuti	<b>092</b>
▲ Liste di scorte domestiche	<b>088</b>		

Preparativi dentro casa

▲ Preparativi dentro casa	<b>094</b>	▲ Adegua la tua casa	<b>106</b>
▲ Misure per la stabilizzazione dei mobili	<b>096</b>	▲ Misure antincendio	<b>109</b>
Dispositivi stabilizzanti	<b>098</b>	▲ Controllare elettricità, gas e fornitura di acqua	<b>112</b>
▲ Checklist per la corretta stabilizzazione dei mobili	<b>100</b>	Rifugi anti-sismici	<b>113</b>

Preparativi fuori casa

▲ Conosci il tuo vicinato	<b>114</b>	▲ Posti al sicuro dal fuoco	<b>120</b>
▲ Conoscere il rischio di terremoto della propria comunità	<b>118</b>	Parchi per la prevenzione dei disastri	<b>121</b>

La comunicazione come forma di prevenzione

▲ Organizzare una riunione di famiglia	<b>122</b>	▲ Esercitazione anti-calamità e incendi	<b>130</b>
▲ Creare una rete di contatti nella propria comunità	<b>124</b>	Squadra di cittadini in risposta alle calamità	<b>136</b>
▲ Preparazione alle calamità nei condomini	<b>125</b>	Vigili del fuoco volontari	<b>139</b>
▲ Preparazione alle calamità sul posto di lavoro	<b>125</b>	Esercizi sulla mappa dei disastri	<b>140</b>
▲ Confermare di essere al sicuro e raccogliere informazioni	<b>128</b>	Quiz sulla preparazione alle calamità	<b>141</b>

## 03 Altre calamità e contromisure **142**

I terremoti non sono gli unici disastri che possono colpire Tokyo. Questo capitolo raccoglie informazioni sui vari rischi che si nascondono a Tokyo e sulle misure per affrontarli. Scoprite subito.



Forti piogge o venti	<b>144</b>	▲ Eruzioni vulcaniche	<b>160</b>
Piogge torrenziali	<b>150</b>	Attacchi armati o terroristici	<b>164</b>
▲ Disastri sedimentari	<b>152</b>	Malattie infettive	<b>168</b>
Fulmini	<b>154</b>	I vulcani attivi di Tokyo con attività magnetica	<b>172</b>
Tornadi	<b>156</b>	Quiz sulla preparazione ai disastri	<b>173</b>
Forti nevicata	<b>158</b>		

## 04 Consigli per la sopravvivenza **174**

Questo capitolo fornisce conoscenze ed esempi di ingegno che saranno utili quando si verificherà una catastrofe. Le illustrazioni aiutano a spiegarli in modo facile da capire. Perché non organizzare un workshop come spiegato alla fine del capitolo?



Emergenza

Massaggio cardiaco (RPC)	<b>76</b>	Come usare un estintore	<b>188</b>
Arrestare l'emorragia	<b>178</b>	Come usare una pompa antincendio dentro gli edifici	<b>189</b>
Primo soccorso per fratture e slogature	<b>180</b>	Come usare un idrante	<b>190</b>
Primo soccorso per i tagli	<b>181</b>	Come usare una pompa antincendio portatile	<b>191</b>
Primo soccorso per ustioni lievi	<b>182</b>	Usare giornali per scaldarsi	<b>192</b>
Alleggerire la difficoltà per feriti e malati	<b>183</b>	Regolare la propria temperatura corporea	<b>194</b>
Posizione di sicurezza per feriti e malati	<b>184</b>	Proteggere i piedi	<b>196</b>
Trasportare feriti e malati	<b>186</b>	Prevenire la disidratazione	<b>197</b>
Sostituti per bendaggi	<b>187</b>		



## Igiene

Come conservare l'acqua	198	Come creare pannolini di emergenza	202
Come trasportare l'acqua	199	Come creare un assorbente di stoffa	203
Come usare la toilette quando la fornitura di acqua è interrotta	200	Rimanere puliti usando poca acqua	204
Come creare una toilette di emergenza	201	Creare una trappola per le mosche	205

## Vita

Come creare una lampada di emergenza	206	Come creare un letto	214
Cambiare la dimensione delle batterie	207	Come realizzare cuscini e guanciali	215
Come creare piatti ed altri utensili per mangiare	208	Come legare corde o funi	216
Come creare una cucina di emergenza	210	Esercizi per la vita da evacuato	218
Come creare delle ripartizioni	212	Giocare con i bambini	220
Come creare uno zaino	213	Modi utili per usare oggetti quotidiani	222

## Confermare di essere al sicuro

Diagramma per la messaggistica d'emergenza in caso di catastrofe	226	Bacheca dei disastri (Telefoni cellulari)	227
--	-----	---	-----

## Workshop

▲ Agisci per preparare la tua famiglia	228	▲ Organizzare un evento di comunità per prepararsi a una catastrofe	232
--	-----	---	-----

# 05 Nozioni sui disastri che è bene conoscere 236

Questo capitolo fornisce una serie di informazioni sui disastri e sulla loro prevenzione. È importante ricordarsi di queste informazioni per migliorare la propria preparazione ai disastri.



## Conoscenze

Conoscere i terremoti	238	Vari tipi di informazioni meteorologiche	248
Conoscere gli Tsunami	243	Disastri di larga scala del passato	250
Conoscere i tifoni e le piogge intense	244		

## Sistema di supporto

Sostegno alla ricostruzione della quotidianità dopo una catastrofe	253	Supporto nella vita quotidiana	260
--	-----	--------------------------------	-----

## Primo soccorso di emergenza

Volontari per i disastri	266
--------------------------	-----

## Informazioni

Numeri di contatto d'emergenza	268	Rischio combinato in base alla difficoltà di risposta durante emergenze	278
Domande relative alla preparazione alle catastrofi	269	Limitazioni del traffico in atto a seguito a un forte terremoto	280
Elenco delle fonti di informazioni sulla gestione dei disastri	270	Ogni giorno a Tokyo	282
Pittogrammi	274	La classifica di Tokyo in Giappone	284
Simboli per identificare le persone che necessitano di cure speciali durante un'emergenza	276	Prepariamoci insieme!	286
		Frase utili	288

## Istruzioni per la sicurezza

▲ Inizia subito a prepararti con la tua famiglia	292	▲ Informazioni della famiglia	295
▲ Informazioni personali	294	Note	299

## Indice e glossario

Indice e glossario (in inglese)	308	Indice per località	320
Categorie	318		

## Note editoriali

323

# Manga GIORNO X A TOKYO 325

di Kaiji Kawaguchi  
Questo manga originale immagina in modo vivido come potrebbe essere Tokyo immediatamente prima e immediatamente dopo un forte terremoto. Immaginati in queste situazioni e pensa a come potresti prepararti.



# "Prepariamoci adesso!" Il simbolo per "da fare ora"

In questo manuale abbiamo aggiunto il marchio Do Now ("Da fare ora") alle pagine che introducono le azioni di preparazione ai disastri che dovrebbero essere attuate subito. Cerca di conoscere innanzitutto il contenuto delle pagine che contengono questo marchio e di mettere in pratica le azioni. Qui elencate sono le 10 azioni reputate particolarmente importanti da intraprendere. Prepariamoci adesso!



**Stabilizza i mobili per evitare che si ripaltino**

→ pp. 100, 102



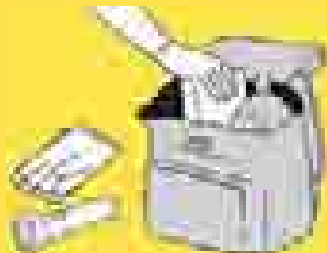
**Controlla l'adeguamento sismico della tua abitazione**

→ p. 107



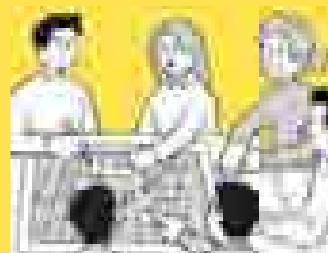
**Fai scorte**

→ p. 85



**Preparati lo zaino di emergenza**

→ p. 90



**Trova il centro di evacuazione più vicino a te**

→ p. 115



**Coordinati con la tua famiglia**

→ p. 122



**Tieni gli oggetti di valore vicino**

→ p. 91



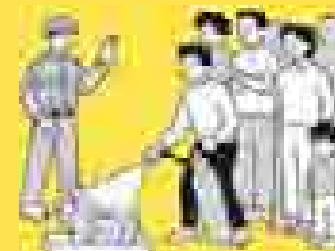
**Metti la tua abitazione in sicurezza**

→ p. 95



**Registrati ai servizi di informazione disastri**

→ p. 128



**Partecipa alle esercitazioni di evacuazione e antincendio**

→ p. 130





Terremoto!  
p. 16



L'immediatamente dopo  
P. 18



Evacuazione  
p. 40



La vita da evacuato  
p. 54



Ricostruirsi una quotidianità  
p. 68

## Simulazione di un terremoto maggiore



Supponi che un terremoto di dimensioni senza precedenti colpisca direttamente Tokyo. Quali azioni specifiche dovresti intraprendere in quel momento? Questo capitolo fornisce simulazioni dei possibili pericoli e delle azioni appropriate da intraprendere dal momento in cui si verifica un terremoto fino all'evacuazione e alla ricostruzione della tua quotidianità. Immagina di trovarvi in queste situazioni.



## L'istante in cui un terremoto colpisce



### Prendere la decisione giusta è difficile quando arriva un terremoto

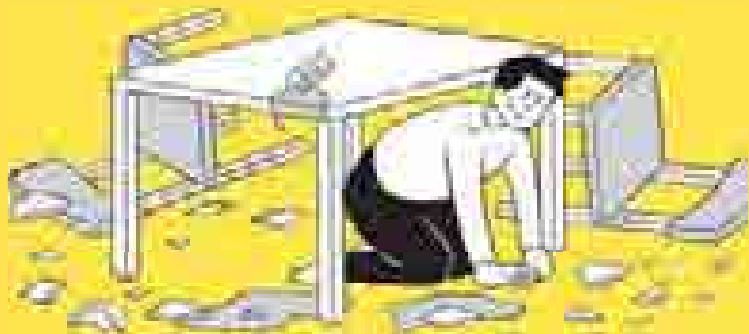
Alcuni sopravvissuti di grandi terremoti raccontano come la scossa sia stata avvertita come se un aereo fosse precipitato nelle vicinanze, una fabbrica fosse esplosa o un vulcano avesse eruttato. In una situazione così improvvisa, è difficile muoversi, pensare o prendere una decisione appropriata. Per questo è importante immaginare cosa fare. Preparati in anticipo parlando con la tua famiglia, partecipando ad esercitazioni ai disastri e agli incendi, o in altri modi.



### Prima di tutto, proteggi te stesso

In caso di forte terremoto, potresti rimanere ferito o addirittura ucciso se rimanessi intrappolato sotto i mobili, o se venissi colpito alla testa da oggetti che cadono, come i vetri di una finestra rotta. Pur stando attento a ciò che accade intorno a te, sarebbe meglio se potessi spostarti rapidamente in un luogo dove tu sia protetto dalla caduta di oggetti dai più leggeri ai più pesanti, e mobili. Dai la massima priorità alla protezione di te stesso e della tua famiglia (principio di "aiutarsi da soli").

## Immediatamente dopo il terremoto



### Aspetta che la scossa si attenui

Non affrettarti a uscire o potresti essere ferito da oggetti che cadono, da cose che si rovesciano o da vetri rotti. Anche dopo che la scossa si è attenuata, fai attenzione a non ferirti con vetri sparsi, ceramiche rotte o altri oggetti pericolosi.



### Controlla se non ci siano rischi di incendio

Se i fornelli sono accessi, mantieni la calma e spegnili dopo che la scossa si è attenuata. Se scoppiasse un incendio, prendi le prime contromisure per spegnerlo.

Dettagli → pag. 188



### Assicurare una via di uscita

Dopo che le scosse si sono attenuate, apri la finestra e la porta della stanza e la porta d'ingresso per garantire una via d'uscita che ti permetta di evacuare in qualsiasi momento.



### Stai lontano da vetri o pareti

Se sei all'aperto, potresti venire ferito dalla caduta di tegole o vetri rotti, o rimanere intrappolato sotto un muro di cemento crollato.



## I pericoli dentro la casa

1



### Soggiorno e cucina

Se ti trovi in soggiorno, devi fare attenzione a non rimanere intrappolato sotto i mobili alti che si sono rovesciati, o a non essere ferito dai vetri rotti delle finestre o degli apparecchi di illuminazione. Se avverti una scossa, riparati in un luogo dove sei protetto da oggetti o da mobili che potrebbero rovesciarsi addosso. Fai attenzione anche a oggetti grandi e pesanti come elettrodomestici da cucina (frigoriferi e forni a microonde), e oggetti che cadono dagli scaffali.

Una volta che il tremore si è attenuato, inizia a muoverti indossando calzature come pantofole con suola spessa per proteggere i piedi. Assicura un'uscita aprendo la porta. Se stavi cucinando, prima proteggiti e poi, una volta cessata la scossa, spegni con calma i fornelli.





## Camera da letto

Proteggiti la testa con oggetti come un cuscino o una coperta per evitare di essere colpito direttamente dai vetri rotti delle finestre o dalla caduta delle plafoniere, e spostati in un luogo in cui le lampade da terra o i comodini non ti cadano addosso. Se usi gli occhiali, prendi l'abitudine di riporli in una custodia quando vai a dormire per tenerli più protetti.

Dopo che la scossa si è attenuata, indossa delle pantofole con la suola spessa e apri la porta per assicurarti una via d'uscita. Tieni pronta una luce di emergenza per un'eventuale interruzione di corrente, in modo da poterti muovere in sicurezza anche al buio. Le luci di emergenza che si accendono automaticamente in caso di blackout sono disponibili nei negozi, quindi acquistarne una per la camera da letto potrebbe essere una buona idea.





### Il piano di sopra

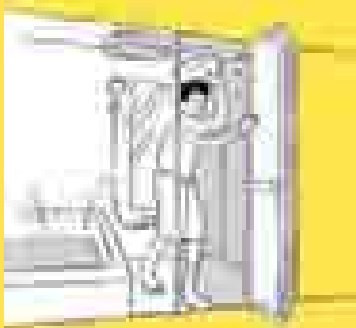
Il piano superiore di una vecchia struttura potrebbe crollare e schiacciarti, quindi non precipitarti al primo piano. Se ti trovi in un edificio che non soddisfa gli standard di resistenza ai terremoti, decidi se fuggire all'esterno in base alla situazione.

Dettagli → p. 106



### Toilette

Potresti rimanere intrappolato all'interno, quindi apri la porta quando avverti una scossa. Se possibile, spostati in un luogo più sicuro, come il corridoio o l'ingresso principale, in modo da poter evacuare rapidamente.



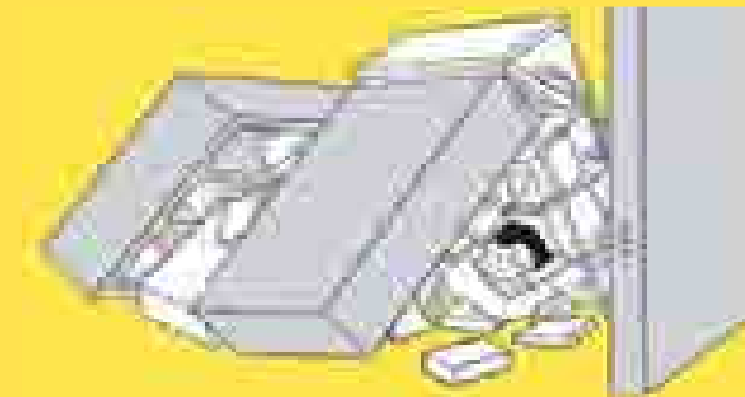
### Il bagno

Il bagno è un luogo in cui si può facilmente ferire perché non si indossano indumenti per proteggersi. Copriti la testa con un catino o qualcosa di simile per proteggerti dai vetri dello specchio o della lampadina, quindi esci rapidamente dal bagno e spostati in un luogo sicuro.



### Frammenti di vetro e oggetti pericolosi sul pavimento

Vetri in frantumi, pezzi di ceramica o altri materiali sul pavimento potrebbero facilmente ferirti e renderti incapace di camminare. Indossa pantofole con suola spessa e spostati in un luogo più sicuro.



### Se intrappolato

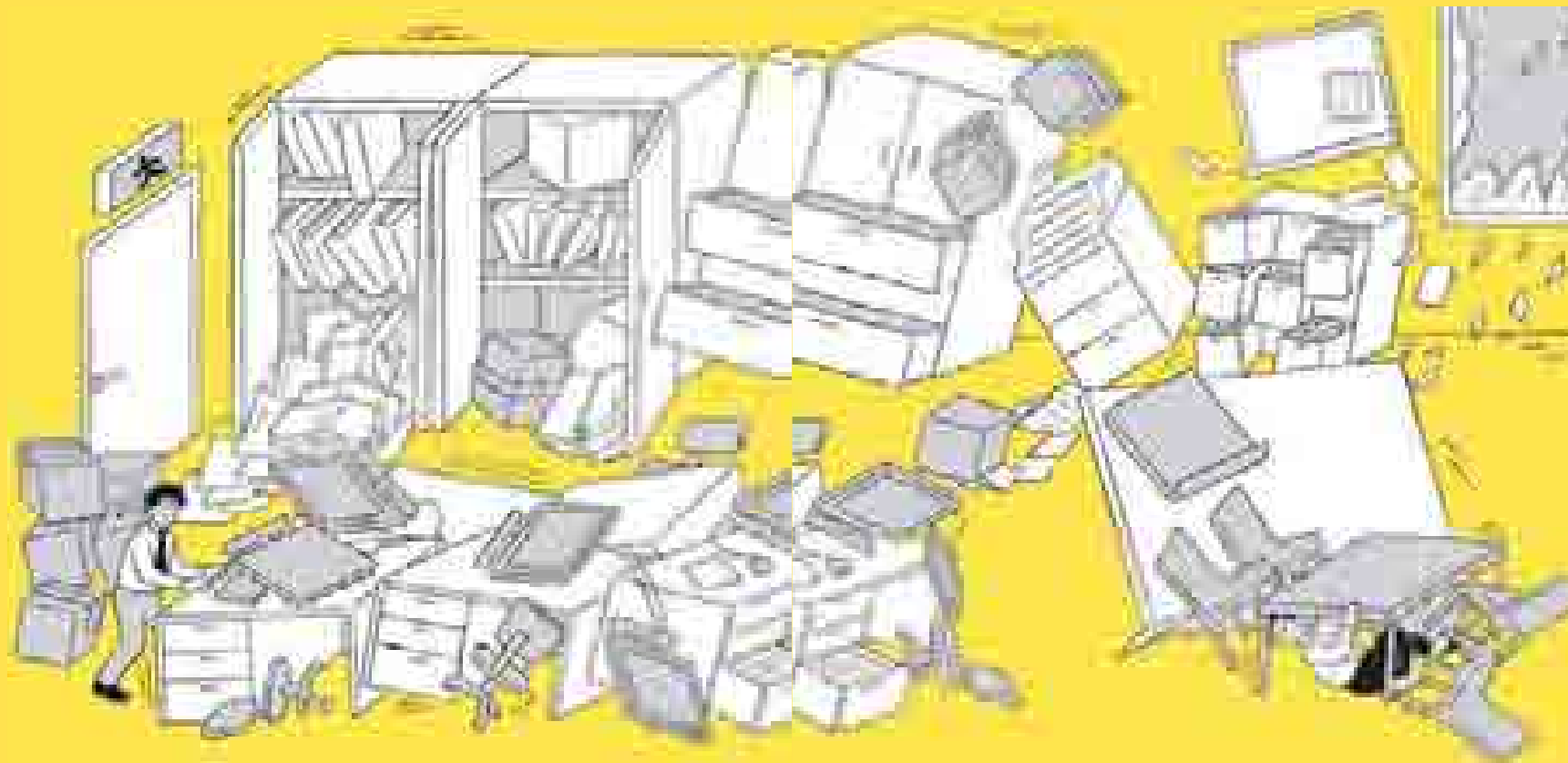
Se sei intrappolato in una stanza o non puoi muoverti, non continuare a gridare perché ti potresti stancare e mettere in pericolo la tua vita. Fai invece grandi rumori, per esempio usando qualcosa di solido per colpire la porta o le pareti, per allertare gli altri della tua posizione.





## I pericoli quando non si è a casa

1



### In ufficio

Le fotocopiatrici e altri macchinari su rotelle potrebbero spostarsi nella stanza in modo imprevedibile. Potresti rimanere gravemente ferito se venissi colpito da uno di essi. Potresti addirittura morire se venissi colpito alla testa da oggetti come schegge di vetro. Oltre a fare attenzione alla caduta di armadietti e vetri in frantumi, è necessario spostarsi in un luogo sicuro per proteggersi dalla caduta di oggetti o mobili che potrebbero rovesciarsi su di te.

Una volta che la scossa si è attenuata e si è pronti all'evacuazione, assicurati di usare le scale perché gli ascensori potrebbero essere bloccati da scosse di assestamento e interruzioni di corrente. Gli edifici alti tremano per un periodo di tempo più lungo, e più si è in alto più le scosse sono forti, tanto che si potrebbe non essere in grado di rimanere in piedi. Individua rapidamente un luogo sicuro dove ripararti e aspetta che le scosse cessino.





## Quartieri commerciali e d'affari

Cercando di proteggerti dalla caduta di oggetti o detriti e facendo attenzione ai crolli di edifici, spostati in un luogo sicuro come un parco. Se non è possibile raggiungere un'area aperta, rifugiati in un edificio relativamente nuovo, in cemento armato e resistente ai terremoti (cf. pagina 108). Una delle cose più pericolose che possono accadere in mezzo alla folla è lo scoppio del panico. Mantieni la calma, soprattutto nelle aree in cui si radunano molte persone.



## Scuole

Per proteggersi dai frammenti di vetro delle finestre e dagli apparecchi di illuminazione che cadono in classe, allontanati dalle finestre, riparati sotto un banco, aggrappati alle gambe del banco e aspetta che il tremore si attenui. Se ti trovassi in corridoio, allontanati rapidamente dalle finestre e, sulle scale, aggrappati alla ringhiera per evitare di perdere l'equilibrio. Quando il tremore cessa, segui le istruzioni degli insegnanti e del personale.





## Stazioni ferroviarie

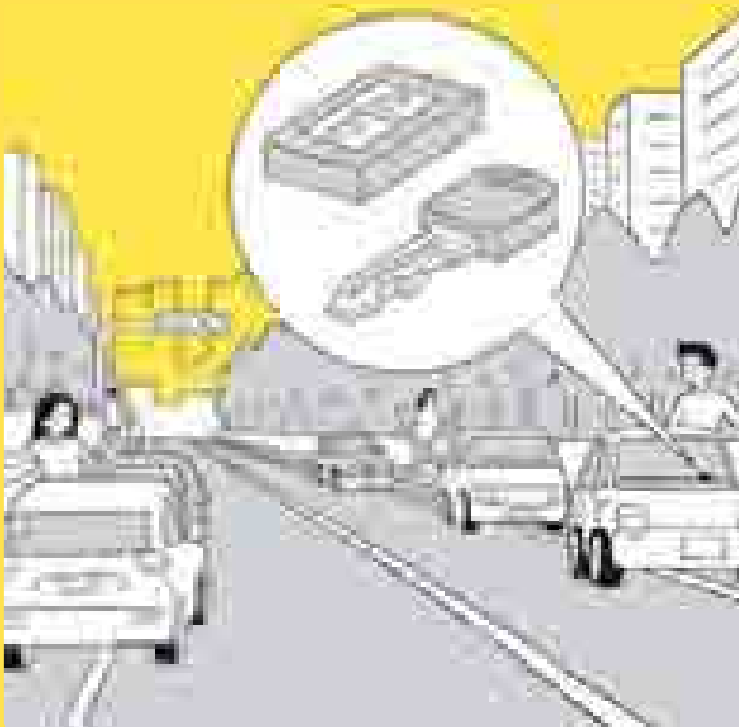
Proteggiti dagli oggetti che cadono e spostati verso la colonna più vicina per non cadere dalla piattaforma. Se essa fosse troppo affollata per muoversi, accucciati e aspetta che la scossa si attenni. Nelle stazioni della metropolitana c'è il pericolo che si scateni il panico quando la gente si accalca per salire in superficie. Rimani sulla piattaforma e non salire sui binari per alcun motivo. Segui le istruzioni del personale della stazione una volta che la scossa è cessata.



## All'interno del treno

Poiché i treni effettuano un arresto di emergenza quando vengono rilevate forti scosse, potresti urtare qualcuno o cadere. Se sei seduto, usa la tua borsa o qualcosa di simile per proteggerti la testa. Se sei in piedi, proteggiti accovacciandoti a terra. In un treno affollato, aggrappati a un corrimano o a una maniglia e tieni i piedi ben piantati a terra per non cadere. Segui le istruzioni del personale del treno una volta terminata la scossa.

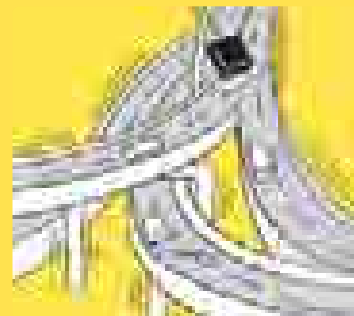




## In auto

Una riduzione improvvisa della tua velocità potrebbe causare una collisione. Accendi le luci di emergenza e rallenta gradualmente. Ferma l'auto sul lato sinistro della strada, spegni il motore e aspetta che la scossa cessi. Se possibile, spostati in un parcheggio o in un'area aperta. Durante l'evacuazione, lascia le chiavi/smart key nell'auto e non chiudere a chiave le portiere, in modo che la tua auto possa essere spostata facilmente per far passare i veicoli di emergenza. Lascia un biglietto con le tue informazioni di contatto all'interno dell'auto e porta con te eventuali oggetti di valore ed il libretto di circolazione.

Dettagli → p. 280



## Autostrade

Per evitare collisioni con altri veicoli, riduci gradualmente la velocità e ferma l'auto sul lato sinistro della strada. È possibile che l'autostrada venga chiusa. Accertati di quanto accade tramite l'autoradio o altri mezzi di comunicazione.



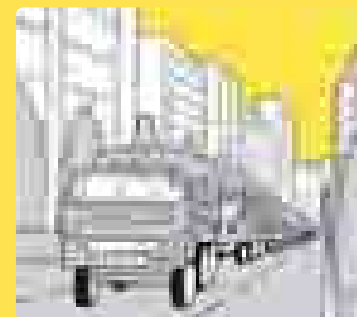
## Ponti e cavalcavia

Poiché, i ponti potrebbero crollare (soprattutto se vecchi), se hai quasi finito di attraversare il ponte, riduci la velocità e completa l'attraversamento. Poiché ogni ponte e cavalcavia trema in modo diverso, rallenta gradualmente, accosta sul lato sinistro della strada e ferma l'auto.



## Gallerie

Poiché esiste il pericolo di crollo del soffitto o delle pareti, se riesci a vedere l'uscita della galleria davanti a te, lascia la galleria a velocità ridotta. Se ti trovi in una galleria molto lunga, accosta sul lato sinistro e ferma l'auto. Lascia le chiavi nell'auto ed evacua tramite le uscite di emergenza.



## Limitazioni del traffico sulle strade di intervento in caso di calamità

Le strade di intervento in caso di calamità sono strade designate per il passaggio dei veicoli di emergenza immediatamente dopo un terremoto. Impara le limitazioni al traffico che entreranno in vigore quando si verificherà un grave terremoto.

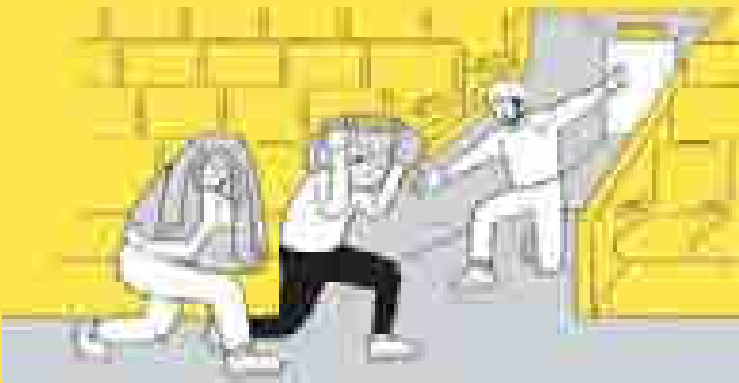
Dettagli → p. 280





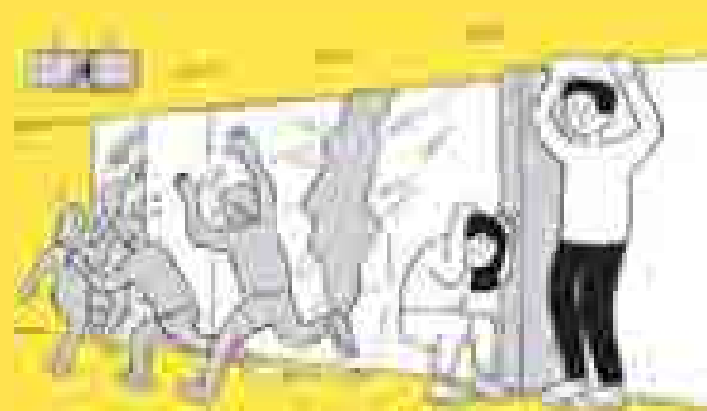
### Centri commerciali, supermercati e konbini

Quando al centro commerciale o supermercato, stai attento agli oggetti sparsi per terra e/o rotti. Spostati verso una colonna portante o una tromba delle scale. Usa il cestino della spesa, una borsa o altro per proteggerti da oggetti che cadono.



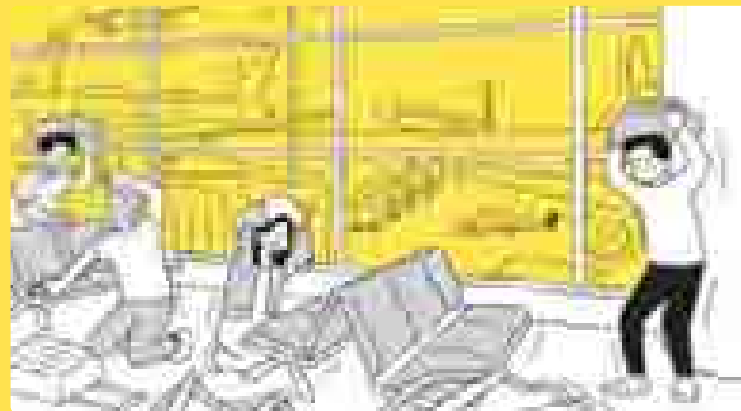
### Teatri, stadi e grandi sale

Nelle strutture dove un grande numero di persone si riunisce (teatri, stadi, grandi sale, ecc.), non lanciarti verso la uscita o le scale d'emergenza, ma ascolta gli avvisi pubblici e segui le istruzioni del personale presente.



### Aree shopping sotterranee

Potresti rimanere ferito se l'interruzione dell'alimentazione provocasse il panico della folla che si dirige verso l'uscita di emergenza. Mantieni la calma e proteggiti dalla caduta di oggetti. Aspetta vicino a una colonna o a un muro finché la scossa non sia attenuata.



### Aeroporti

Anche nel caso in cui un forte terremoto colpisca direttamente Tokyo, non si prevede che i terminal degli aeroporti subiscano danni gravi come il crollo degli edifici. Tuttavia, è necessario essere preparati a proteggersi dalla caduta di oggetti come vetri e componenti del soffitto.





### Edifici alti, grattacieli

Più alto è il piano, più forti saranno le scosse. Se sei visitatore dell'edificio, rimani in un'area pubblica come la hall degli ascensori, accucciati vicino al suolo e ascolta le istruzioni del sistema di diffusione sonora.

Dettagli → p. 240



### Ascensori

Se sei in un ascensore ed avverti un terremoto, premi il pulsante per ogni piano e scendi al primo piano in cui si ferma l'ascensore. Se si rimane intrappolati, utilizzare il pulsante del citofono per chiamare i soccorsi.



### Aree montuose

Poiché nelle zone montuose c'è il pericolo di essere sepolti vivi da una frana, è necessario allontanarsi immediatamente da pendii e pareti rocciose. Inoltre, è bene ricordarsi che eventi come scosse di assestamento e precipitazioni aumentano il rischio di disastri sedimentari.

Dettagli → p. 152



### Isole e aree costiere

Nello scenario peggiore, uno tsunami di grandi dimensioni potrebbe raggiungere la costa in pochi minuti. Chiama le persone intorno a te e spostatevi immediatamente su un terreno più alto. Se non c'è un terreno più alto nella zona, evacuate in un luogo come una torre di evacuazione per tsunami.

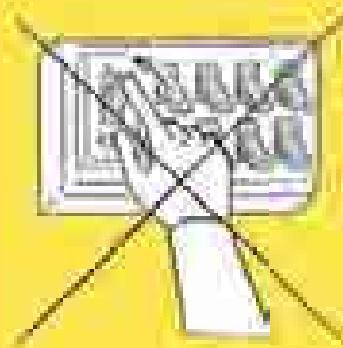




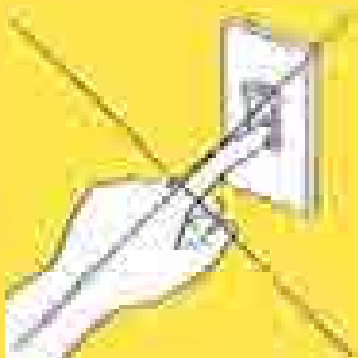
## Cosa non fare quando succede un terremoto



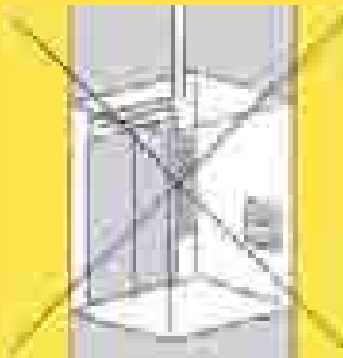
Non accendere un fuoco perché c'è il rischio di incendiare il gas naturale, causando un'esplosione.



Non resettare l'interruttore automatico per ripristinare la corrente elettrica, perché potrebbe innescare un incendio.



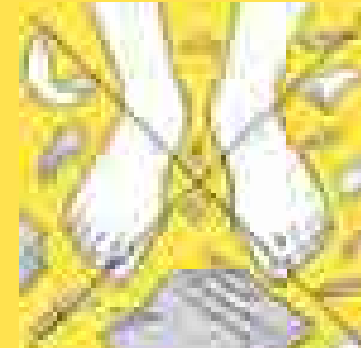
Non toccare gli interruttori della luce per non rischiare di provocare incendi o esplosioni.



Non utilizzate gli ascensori perché c'è il rischio di rimanere intrappolati all'interno.



Non utilizzare il telefono per chiamate non essenziali e non di emergenza subito dopo un terremoto, perché potrebbe sovraccaricare le linee telefoniche.



Non camminare a piedi nudi in ambienti chiusi perché potresti ferirti da vetri rotti e altri detriti.



Non intraprendere attività di soccorso da soli. Per ridurre il rischio di lesioni, collabora con più persone quando cercate di salvare altre persone.



Non utilizzare l'auto per l'evacuazione perché potrebbe ostacolare il passaggio dei veicoli di emergenza.

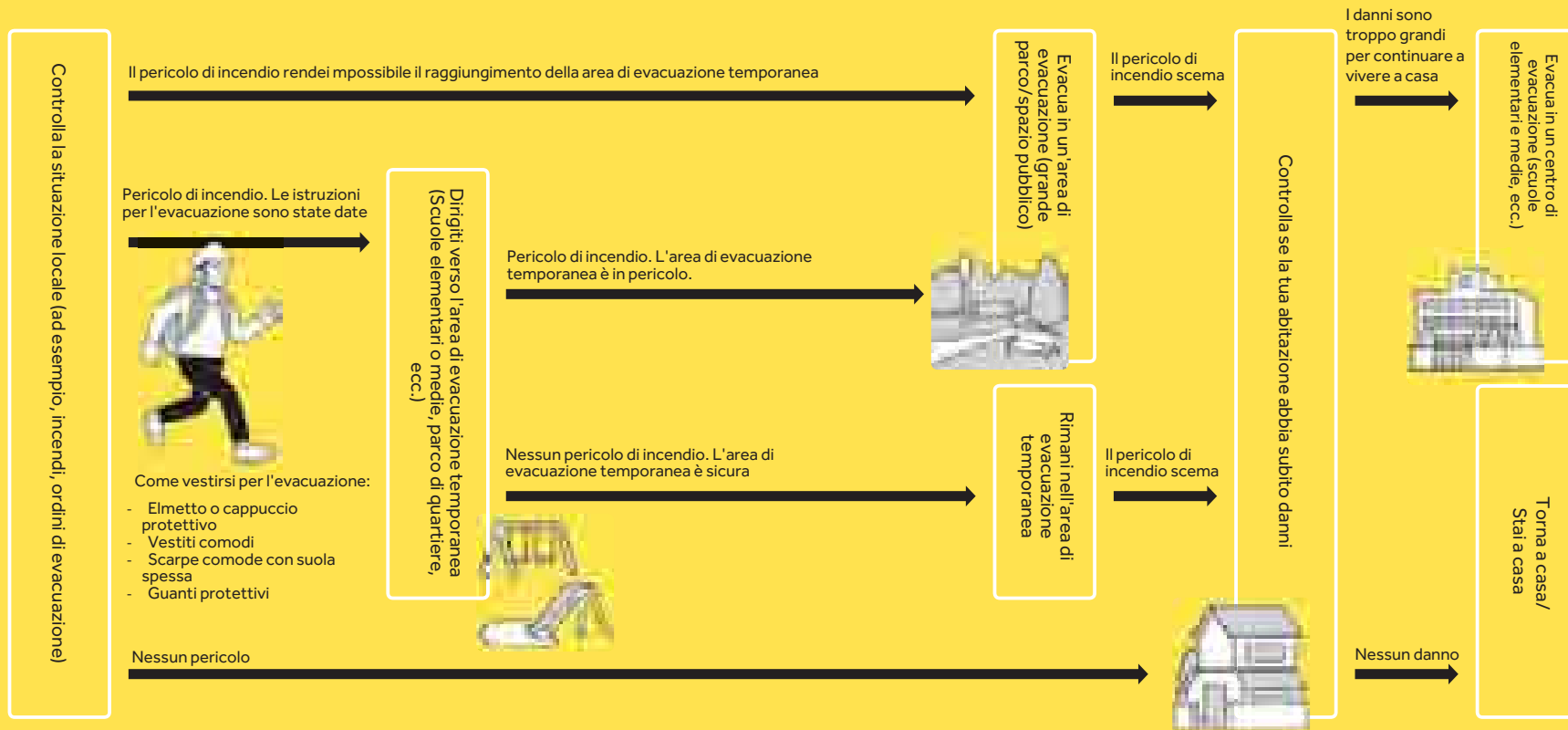




# Diagramma di evacuazione



\*Il seguente diagramma di flusso è un esempio di evacuazione in due fasi. Poiché il metodo di evacuazione varia a seconda del comune, si prega di informarsi presso l'ufficio comunale.



## Il momento giusto per evacuare

Tieni presente che la tua decisione sull'evacuazione potrebbe essere una questione di vita o di morte. Non affidarti ad altri per decidere se evacuare o meno, ma raccogli informazioni dalla radio, dalla TV e dalle autorità pubbliche e, in base alle informazioni confermate con i tuoi occhi e le tue orecchie, decidi come agire utilizzando il diagramma di flusso sopra come riferimento.

Se la tua casa è sicura, cerca di rimanere a casa. Se i membri della tua famiglia sono stati separati, lascia un promemoria a casa tua, utilizza i servizi di messaggistica in caso di calamità forniti dalle compagnie telefoniche o altri mezzi di comunicazione per stabilire un punto di incontro.





## Decisione di evacuare



### Raccogli informazioni corrette

Dopo che la scossa è cessata, potresti essere in pericolo se agisci in base a informazioni sbagliate. Prima di agire, è necessario raccogliere le informazioni corrette. Utilizzate una radio a batteria (o ricaricabile) che funzioni anche in caso di interruzione di corrente, la TV, la radio/TV dello smartphone, i siti web dei dipartimenti e delle autorità pubbliche e altre fonti affidabili per raccogliere informazioni corrette.

Dettagli → p. 270



### Utilizza i Social

I Social come X (ex Twitter) e Facebook sono fonti preziose di informazioni. Tuttavia, durante un'emergenza, anche questi siti possono diffondere voci e informazioni false. Non credere semplicemente a queste voci. Cerca di raccogliere informazioni corrette.



### Controlla che la tua famiglia sia sana e salva

Quando si verifica un disastro, le persone sono spesso troppo in shock per accorgersi che le loro mani e i loro piedi stanno sanguinando o che qualcuno intorno a loro è ferito. Quando le scosse cessano, i membri della famiglia che si trovano insieme devono verificare tra loro che non siano feriti e che la casa non sia in pericolo.



### Controlla la situazione dentro e fuori l'abitazione

Dopo aver verificato la situazione dei membri della famiglia che sono con te, controlla l'interno della casa. Accertati che tutte le possibili fonti di energia siano state spente e che esista un percorso di evacuazione. Mentre ascolti le informazioni via radio e altri mezzi di comunicazione, ispeziona visivamente la situazione intorno a te.





### Le azioni indisciplinate sono pericolose

Uscire di casa in preda al panico significa rischiare di essere feriti da un oggetto che cade. Mantieni la calma e verifica innanzitutto la sicurezza della tua famiglia e della tua casa. Dopo aver fatto ciò, conferma la situazione intorno a te con i tuoi occhi e le tue orecchie, ad esempio se ci sono oggetti o edifici pericolosi o un incendio.



### Confermare che i vicini siano sani e salvi

Dopo aver confermato la sicurezza della tua famiglia, rivolgiti alla tua attenzione ai vicini. Verifica se qualcuno è rimasto rinchiuso, intrappolato o ferito e se c'è qualcuno che ha bisogno di aiuto per l'evacuazione. Nei momenti di emergenza è importante aiutarsi a vicenda.



### Se sei lontano da casa, rimani lì se è sicuro

Subito dopo un terremoto, le strade e le aree intorno alle stazioni diventano molto affollate, e c'è anche il rischio di rimanere feriti o di perdere la vita in disastri secondari come lo scoppio di un incendio su larga scala o il crollo di un edificio. Se la sicurezza della tua azienda o scuola è stata accertata, non uscire immediatamente per tornare a casa, ma aspetta lì per vedere come evolve la situazione. Discuti in anticipo con la tua famiglia su come contattarvi a vicenda e sulle azioni da intraprendere subito dopo un terremoto.





## Cosa fare prima di evacuare

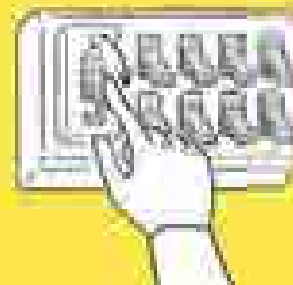
1



### Spegnere le possibili fonti di incendio

Nel Grande Terremoto di Hanshin-Awaji, circa il 10% dei decessi è stato causato da incendi. Questo dimostra quanto sia importante il primo intervento di spegnimento del fuoco. Se scopri un incendio, ma è ancora piccolo, usa un estintore o dell'acqua per spegnerlo. Ma nel condurre queste attività, ricorda che la vostra sicurezza viene prima di tutto. Se la situazione sembra pericolosa, ad esempio se le fiamme raggiungono il soffitto, smetti di cercare di spegnere l'incendio ed evacua l'area.

Dettagli → p. 188



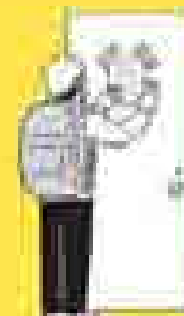
### Spegni gli interruttori di corrente

Se uno degli oggetti domestici caduti è un elettrodomestico con l'interruttore acceso, potrebbe provocare un incendio quando viene ripristinata la corrente.



### Chiudi la valvola principale del gas

Se il tubo del gas o gli apparecchi a gas sono rotti, una perdita di gas potrebbe causare un'esplosione al momento del ripristino del gas.



### Lascia un promemoria

Quando evacui la tua casa, lascia un promemoria con le informazioni rilevanti, come la tua sicurezza e quella della tua famiglia e il luogo in cui siete stati evacuati, e chiudi a chiave la porta quando esci.



### Utilizzo di bacheche e Social

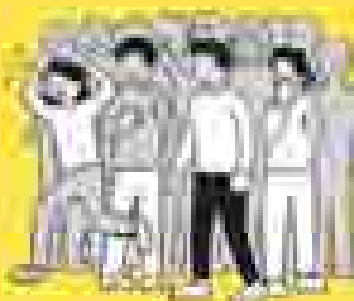
Prepara più mezzi di contatto nell'ipotesi che i telefoni non funzionino. Anche i Social saranno utili.

Dettagli → p. 128



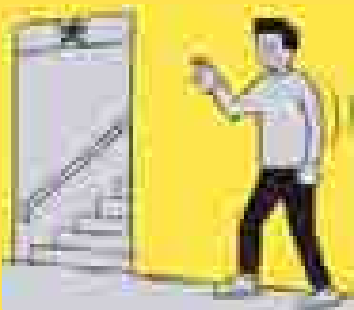


## Punti importanti per una evacuazione in sicurezza



### Pericoli del panico di massa

Nelle aree affollate, azioni come correre improvvisamente rischiano di scatenare il panico e di provocare incidenti. Per evitare il panico di massa dovuto alla diffusione di false voci e informazioni, fai attenzione ad agire tenendo conto di chi ti circonda.



### Muoviti lungo le pareti nei locali sotterranei

Le aree commerciali sotterranee durante un'interruzione di corrente sono uno dei luoghi ad alto rischio di panico di massa. Poiché queste aree sono dotate di uscite di emergenza situate ogni 60 metri, non unirti a tutti coloro che si precipitano verso un'uscita di emergenza, ma cercane un'altra vicina a te camminando lungo il muro.



### Evacuazione dalla veranda dell'appartamento

Le verande e i balconi sono dotate di pannelli che possono essere infranti nelle situazioni d'emergenza, come lo scoppio di un incendio, per consentire la fuga verso l'unità accanto. Sul pavimento sono inoltre presenti botole di evacuazione dotate di scale per raggiungere l'unità sottostante.



### Mettersi in sicurezza dal fumo durante un incendio

Il fumo di un incendio può essere pericoloso e letale. Cerca di non inalare il fumo durante la fuga coprendoti la bocca e il naso con qualcosa come un fazzoletto e accovacciandoti il più in basso possibile. Se non riesci a vedere davanti a te a causa del fumo, segui il muro per fuggire.



### Prima che uno tsunami raggiunga il fiume

Le preoccupazioni per gli tsunami non si limitano alle aree vicine all'oceano. Gli tsunami risalgono anche "a monte" attraverso fiumi. Evacua immediatamente perpendicolarmente rispetto al fiume.



### Conosci la posizione dei luoghi di evacuazione per gli tsunami

Se ti trovassi in prossimità dell'oceano al momento di un terremoto, spostati immediatamente su un terreno più alto in un edificio per l'evacuazione degli tsunami. Nelle spiagge con bagnini, segui le loro istruzioni ed evacua.





## Proteggiti dalla caduta di oggetti

Nelle aree residenziali potresti essere ferito o ucciso dalla caduta di oggetti come tegole, unità esterne dei condizionatori, vasi etc.. Nei quartieri commerciali e con molti uffici, fate attenzione alla caduta di insegne, neon e frammenti di vetro.



## Non toccare le linee elettriche

L'elettricità potrebbe scorrere attraverso linee elettriche rotte o cedevoli, con il rischio di folgorazione. Non avvicinarti a queste linee e non toccarle mai. Lo stesso vale nella situazione in cui alberi o cartelli toccassero la linea elettrica.



## Gli edifici con crepe sono pericolosi

La caduta di sezioni del muro esterno o di tegole da edifici con crepe può causare lesioni o morte. Se i pilastri o le pareti antisismiche, che costituiscono la struttura di base dell'edificio, sono incrinati, l'edificio potrebbe crollare. Non avvicinarti a questi edifici.



## A cosa fare attenzione durante un'evacuazione notturna

A causa della scarsa visibilità durante un'evacuazione notturna, c'è il rischio di inciampare o di cadere nei fossi ai lati delle strade. Assicurati di prendere particolari precauzioni come ad esempio utilizzare strade larghe. Quando si evacua di notte durante un'interruzione di corrente, utilizzare una torcia elettrica e muoversi con cautela confermando visivamente la situazione.



## A cosa fare attenzione durante un'evacuazione in inverno

L'evacuazione durante la stagione invernale può avere ripercussioni sulla salute. È importante adottare misure sufficienti contro il freddo per preservare la salute. Inoltre, bisogna tenere presente che l'uso di stufe in inverno comporta anche il pericolo di incendi. Evacuare facendo attenzione agli incendi.

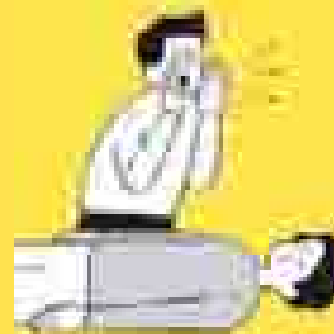


## Aiutarsi a vicenda



### Aiutarsi a vicenda

Nel caso di una grave catastrofe, come un terremoto che colpisce direttamente la capitale, è importante il pieno impegno dei residenti per superare la situazione. Non pensare solo a te stesso o alla tua famiglia, ma collabora con chi ti circonda e aiuta quante più persone possibile. Questo concetto di aiuto reciproco contribuirà a mitigare i danni del terremoto.



### Non esitare a chiedere aiuto

Se una persona che ha avuto un collasso non risponde, chiedi l'aiuto di chi ti sta intorno a voce alta. Se nelle vicinanze c'è un DAE (defibrillatore automatico esterno, lo troverai scritto AED), chiedi che qualcuno te lo porti.

Dettagli → p. 176



### Suggerimenti per aiutarsi a vicenda

Se scopri una persona intrappolata sotto un pilastro o una trave, chiedi la collaborazione delle persone intorno a te per aiutarti a salvarla. Verifica se è ancora cosciente: in tal caso è importante incoraggiarla. L'uso di strumenti come un cric per auto può aiutare nei tentativi di salvataggio.



### Necessità di primo soccorso

In un disastro di grandi dimensioni, molte persone si feriscono, ma si può immaginare che, a causa delle difficoltà di transito sulle strade, l'arrivo delle ambulanze sarà ritardato per fornire assistenza medica. Impara a trattare le ferite minori.

Dettagli → p. 178-187



## Rimanere a casa



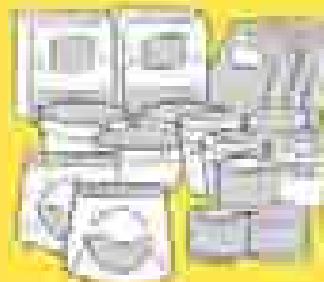
### Si raccomanda di rimanere a casa

Se si è in grado di continuare a vivere a casa, si consiglia di non evacuare in un centro di accoglienza ma di rimanere a casa. La vita in un centro di evacuazione influisce negativamente sulla salute di alcune persone per motivi quali il disorientamento in un nuovo ambiente. Prima di un terremoto, sarebbe importante proteggere la propria casa dai terremoti, tenere sempre una scorta di beni necessari, come acqua e cibo, e prepararsi a rimanere in casa il più possibile



### Alternative a gas, elettricità e acqua

Tenete a portata di mano un fornello a gas per cucinare al posto del gas fornito dalla rete, e delle lampade frontali a batteria per sostituire le luci. Per quanto riguarda l'acqua, è bene averne sempre molta, ad esempio in bottiglia, e verificare dove si trova il punto di approvvigionamento idrico nelle vicinanze.



### Preparativi per cibo e beni di prima necessità

Il governo metropolitano di Tokyo ha designato il 19 novembre come "Giornata delle scorte". Se mantenessi sempre scorte extra di cibo e beni di prima necessità e consumassi questa "scorta quotidiana" nella tua vita di tutti i giorni, sarà facile continuare ad avere una scorta di emergenza in casa.

Dettagli → p. 85-87



### Uso delle fognature

Verifica se ci sia un riflusso fognario e se gli impianti fognari della vostra casa siano funzionanti. Se non fosse possibile utilizzare la rete fognaria, ad esempio perché le acque reflue traboccano nelle strade, utilizza toilette di emergenza portatile presente nella propria scorta o i servizi igienici predisposti dalle autorità.



## Il centro di evacuazione

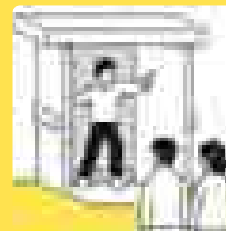


### Che cos'è un centro di evacuazione?

Un centro di evacuazione è un luogo che accoglie e protegge temporaneamente le persone che non possono continuare a vivere nelle loro case. Il governo metropolitano di Tokyo dispone di circa 3.000 centri di evacuazione che comprendono scuole, centri comunitari e altre strutture pubbliche, e di circa 1.200 centri di evacuazione secondari (centri di evacuazione assistenziale) che accolgono persone che avrebbero difficoltà a vivere in un normale rifugio di emergenza e necessitano di cure speciali.

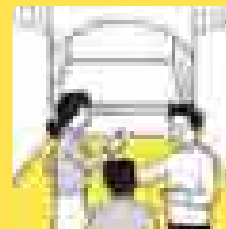
### Processo di apertura di un centro di evacuazione (esempio)

Qui sotto è riportato un esempio del processo di apertura di un centro di evacuazione. Normalmente, la struttura viene sbloccata dal responsabile della struttura e vengono avviati i preparativi per l'apertura. Tuttavia, all'inizio di un disastro, il responsabile potrebbe arrivare in ritardo perché coinvolto nel disastro stesso. È quindi possibile che siano gli stessi sfollati a dover aprire il rifugio.



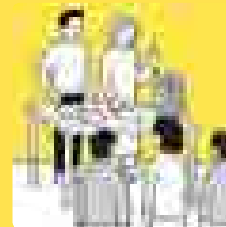
#### 1 Prepararsi a ricevere evacuati

Il lucchetto viene aperto ed iniziano i preparativi per accogliere gli evacuati. Vengono effettuati accertamenti sulla sicurezza all'interno e intorno alla struttura, come la conferma delle strutture antincendio e la possibilità di mettere in sicurezza i mezzi di comunicazione.



#### 2 Preparare la struttura

Discutere su cosa installare/posizionare e dove, e su questioni come la disposizione dello spazio abitativo. L'obiettivo è creare un ambiente in cui le persone possano vivere.



#### 3 Creare un banco di accoglienza

Gli sfollati vengono guidati dall'area di evacuazione temporanea al centro di evacuazione e la registrazione inizia. Viene preparato un elenco di nomi per comprendere la situazione delle vittime locali del disastro, compresi gli evacuati e coloro che necessitano di assistenza.



## Guida per la vita da evacuato

1



### Regole e buone maniere nel centro di evacuazione

Gli evacuati devono rispettare le regole della vita nel centro di evacuazione e aiutarsi a vicenda condividendo i compiti per quanto possibile. Entrare o controllare lo spazio abitativo di un altro evacuato, parlare a voce alta e fumare in aree non designate sono contrari alle buone maniere. In un centro di evacuazione è necessario avere riguardo per coloro che hanno bisogno di assistenza.

### Dopo essere arrivati al centro di evacuazione (esempio)

Qui sotto è riportato un esempio di cosa fare dopo essere arrivati al centro di evacuazione. Si noti che il processo e le regole variano da rifugio a rifugio. È importante rispettare le regole nel funzionamento e nella vita del centro di evacuazione. È indispensabile che gli evacuati si aiutino a vicenda e collaborino.



#### 1 Rilasciare le proprie informazioni di contatto

Una volta arrivati al centro di evacuazione, occorre fornire il proprio indirizzo, il nome e le informazioni di contatto; si verrà raggruppati con i vicini o per associazione di quartiere. Gli evacuati che sono pendolari bloccati o altri che hanno difficoltà a tornare a casa devono anche fornire queste informazioni.



#### 2 Confermare lo stato di salute di familiari, amici, ecc.

Controllare che familiari e vicini siano sani e salvi. Affinché anche le persone con problemi di udito possano capire le informazioni, se necessario scrivete le informazioni su un cartoncino, ecc.



#### 3 Dividersi i ruoli

Svolgere i compiti assegnati, come aiutare al banco di registrazione o cucinare. Ci sono molte cose che devono essere fatte collaborando gli uni con gli altri.



## Cosa fare (e cosa non) al centro di evacuazione



### Mantenere la privacy

Ogni spazio residenziale è uguale a una casa. Assicurati di rispettare la privacy degli altri, avendo particolare riguardo per le famiglie con neonati, bambini piccoli e persone che necessitano di cure speciali.

Dettagli → p. 212



### Uso dei servizi igienici

I servizi igienici della struttura sono utilizzati da un gran numero di persone e possono intasarsi di carta igienica. Utilizza i servizi igienici secondo le istruzioni fornite dalla struttura.

Dettagli → p. 200



### Assicurare la fornitura di acqua

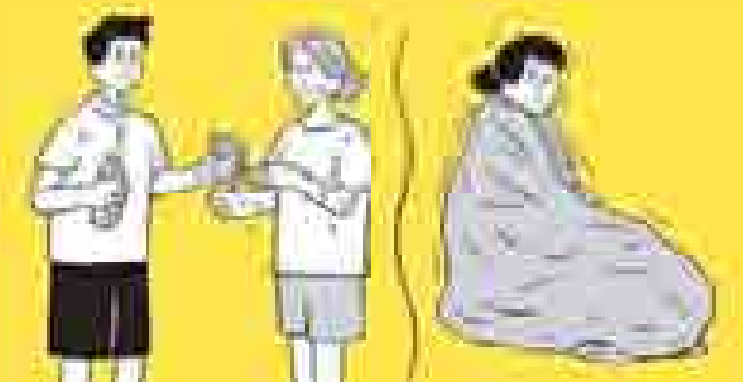
Quando l'acqua del rubinetto non è disponibile, segui le istruzioni del responsabile della struttura e assicurati la fornitura di acqua potabile e per uso domestico. Se si utilizza acqua di pozzo come acqua potabile, è sempre necessario filtrare e poi bollire l'acqua.

Dettagli → p. 199



### Prevenzione della criminalità

Un centro di evacuazione non è un ambiente residenziale perfetto. Tieni presente che potresti doverti proteggere. Se vedessi qualcuno che si comporta in modo sospetto, contatta la polizia o il personale della struttura.



## Prenditi cura della tua salute

Il drastico cambiamento di ambiente potrebbe influire negativamente sulla tua salute. Assicurati di adottare le misure necessarie per proteggere la tua salute. Bevi acqua a sufficienza in estate e tieniti al caldo in inverno.

Dettagli → p. 192-195, p. 197



## Mantenere l'igiene

All'interno della struttura non si possono indossare scarpe. Lo spazio deve essere suddiviso in passaggi e luoghi in cui vengono stese le stuoie dei futon. Un posto dove mettere la spazzatura deve essere designato e occorre assicurarsi sempre di chiudere bene i sacchi per evitare l'insorgere di mosche e scarafaggi.

Dettagli → p. 204-205



## Regole sul fumo

Assicurati di seguire le regole del centro sul fumo per non infastidire chi ti sta intorno, per evitare il fumo passivo o lo scoppio di incendi.



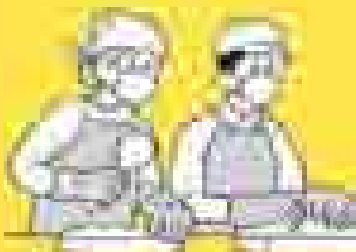
## Animali domestici

Chi possedesse un animale domestico deve attenersi alle regole del centro e prendersi cura del proprio animale in modo responsabile.



## Distribuzione degli aiuti

Non essere impaziente e aspetta con calma che arrivi il tuo turno. A seconda della situazione, è possibile che la quota di cibo e di soccorso di una singola persona debba essere condivisa con altre persone. È importante tenere conto anche di coloro che hanno bisogno di cure speciali e non possono mettersi in fila.



## Igiene nella preparazione dei pasti

Lavarsi accuratamente le mani con il sapone prima di cucinare o disporre il cibo, di toccare gli ingredienti e dopo aver usato la toilette. Anche gli utensili da cucina devono essere lavati e disinfettati dopo ogni utilizzo.

Dettagli → p. 208-211



## Prevenzione delle intossicazioni alimentari

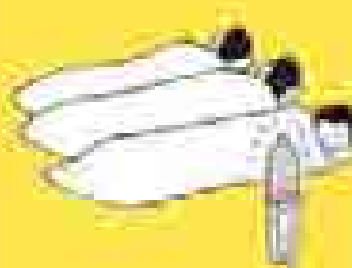
Le intossicazioni alimentari possono verificarsi in qualsiasi periodo dell'anno. Il metodo migliore per prevenirle è lavarsi le mani. Bisogna anche fare attenzione alle stoviglie che si usano. Quando non si può usare l'acqua, un buon metodo è quello di servire il cibo in contenitori usa e getta su cui è stata stesa della pellicola di plastica.

Dettagli → p. 223-224



## Prevenzione delle malattie infettive

I comuni raffreddori, l'influenza e altre malattie contagiose possono insorgere facilmente. Si raccomanda di lavarsi le mani e di fare gargarismi frequentemente. Quando dai rubinetti non esce acqua, sarebbe indicato avere a disposizione dell'etanolo come disinfettante.



## Dormire e spegnere le luci

Vivere in un centro di evacuazione è un'esperienza a cui non si è abituati e per questo motivo spesso non si dorme bene: la mancanza di sonno debilita pesantemente il sistema immunitario. C'è chi non riesce a dormire quando le luci sono accese e chi non riesce a dormire quando è buio. Una soluzione potrebbe essere quella di spegnere le luci a giorni alterni.

Dettagli → p. 206



## Prevenzione dai colpi di calore

Attenzione ai colpi di calore in un centro di evacuazione in estate (soprattutto bambini e anziani). Reintegrare frequentemente l'acqua e il sale persi dall'organismo anche se non si avverte sete, indossare indumenti permeabili, assorbenti ad asciugatura rapida, ed evitare il caldo.

Dettagli → p. 197



## Persone che potrebbero avere bisogno di particolare attenzione

Tra le persone che necessitano di un'attenzione particolare ci sono le donne in attesa, i bambini, gli anziani, i cittadini stranieri e le persone con disabilità. Cercate di essere premurosi e solidali con queste persone, comprese quelle che indossano segni simbolici come l'"Help Mark" di Tokyo, che indicano che hanno una disabilità non facilmente riconoscibile.



### Donne e madri in attesa

Le donne hanno preoccupazioni come quella di potersi cambiare adeguatamente, e le madri con neonati sono preoccupate per l'allattamento del loro bambino. Anche le donne in gravidanza o che hanno appena partorito devono tenere conto della loro salute e della loro privacy.

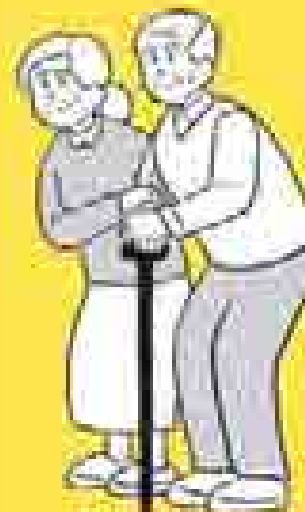
Dettagli → p. 202-203



### I bambini

I bambini si liberano dallo stress giocando. È importante che gli siano concessi luoghi e momenti per sfogarsi e rinfrescarsi.

Dettagli → p. 220-221



### Anziani

A volte gli anziani possono sentirsi a disagio, ma senza dirlo apertamente. Cercate di parlare loro spesso in modo allegro per non farli sentire soli o spaventati.



### Cittadini stranieri

A causa delle differenze culturali e della difficoltà di comprensione della lingua, le persone non giapponesi potrebbero avere più problemi a orientarsi. È importante fornire loro informazioni adeguate attraverso un interprete o una persona in grado di parlare una lingua straniera.

Dettagli → p. 288-289





## Ritornare alla vita quotidiana

1



### Accettare la morte

Con 19.225 vittime del Grande terremoto del Giappone orientale (aggiornati il 1° marzo 2015, Fire and Disaster Management Agency) e 6.434 vittime del Grande terremoto di Hanshin-Awaji (aggiornato 19 maggio 2006, FDMA), molte persone hanno dovuto accettare la morte di un conoscente o di una persona cara. Nel caso in cui un terremoto colpisca direttamente Tokyo, si stima che circa 11.000 persone rimarranno uccise e 210.000 ferite.

Dettagli → p. 250



### Trasferirsi in un alloggio temporaneo d'emergenza

Se hai perso la casa, potrai trasferirti in un alloggio temporaneo d'emergenza (in linea di principio per due anni, eventualmente prorogabili). Trasferisciti dal centro di evacuazione all'alloggio temporaneo di emergenza e inizia a vivere in modo indipendente il prima possibile.

Dettagli → p. 259

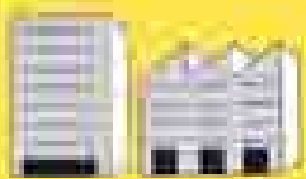


### Trasferirsi a casa di un parente o di un conoscente

Un'altra opzione potrebbe essere quella di trasferirsi a casa di un parente o di un conoscente. Sarebbe importante alleggerire l'onere a loro carico dichiarando che sarete lì solo fino a quando non troverete una nuova sistemazione.



## Ricostruirsi una quotidianità



### Riapertura di un'attività

Il governo centrale e il governo metropolitano di Tokyo hanno diversi programmi per sostenere le piccole-medie imprese e gli operatori del settore agricolo, forestale e della pesca nella riapertura delle loro attività. Per ricevere tale sostegno, rivolgersi al proprio comune.

Dettagli → p. 261



### Lavorare di nuovo

Se hai perso il lavoro a causa della catastrofe, potrai cercare lavoro presso Hello Work (centro servizi per l'impiego del governo giapponese) o ricevere un sostegno come una formazione professionale.

Dettagli → p. 261



### Ritorno a scuola

Se hai problemi finanziari a causa del disastro o se la tua scuola è stata danneggiata, potrai ricevere una borsa di studio d'emergenza per pagare le spese relative al ritorno a scuola o al trasferimento di scuola.

Dettagli → p. 260

**Hai potuto immaginare i possibili pericoli e le azioni che dovresti intraprendere dall'inizio di un terremoto fino alla ricostruzione della tua vita? È importante che immagini cosa potrebbe accaderti. Quali pericoli si nascondono nella tua casa, nel tuo ufficio, nella tua scuola? Immaginarli nel modo più specifico possibile è il primo passo verso la preparazione alle catastrofi. Iniziamo subito.**



# Terremoto di Kobe del 1995 e terremoto e maremoto del Tōhoku del 2011

intervista  
1

## Nessuna vittima grazie a un'accurata decisione di evacuazione

Toshiko Saito (abitante di Ishinomaki City / 69 anni al momento del disastro)

momento del terremoto, facevo parte del consiglio della nostra associazione comunitaria. Subito dopo il terremoto, ho seguito il nostro manuale di risposta ai terremoti e ho controllato il mio quartiere per vedere se ci fosse qualcuno che non era riuscito a scappare. Il piano terra della mia casa era stato inondato dallo tsunami, ma il primo piano era agibile, così sono rimasto a casa e sono andato a prendere una mano al centro di evacuazione durante il giorno.

La nostra associazione comunitaria era composta da circa 1.200 famiglie di 3.000 residenti, con 30 membri nel consiglio direttivo. Non solo avevamo partecipato all'esercitazione annuale della città, ma avevamo anche organizzato una nostra esercitazione, con i vicini che hanno socializzato attivamente tra loro. Grazie a questa, molti residenti sapevano cosa fare all'inizio di un terremoto ed erano in grado di valutare con precisione se fosse necessario evacuare e, sebbene ci sono state alcune persone morte sul posto di lavoro, nessuno è morto in casa a causa del terremoto e dello tsunami. Grazie a questa esperienza, mi sono reso conto quanto sia importante imparare a prepararsi ai disastri e mantenere la comunicazione con i vicini in tempi normali, per proteggere vite e sopravvivere in situazioni d'emergenza.



Intervista  
2

## Non arrenderti, i miracoli accadono

Fukuhiro Mizuguchi (abitante di Kobe / 60 anni al momento del disastro)

Stavo dormendo profondamente nella mia camera da letto al primo piano quando una forte scossa mi ha svegliato. Nell'istante in cui ho capito che non si trattava del solito terremoto, sono rimasto intrappolato sotto la mia casa che si era crollata e un armadio che si era rovesciato. Mia moglie non era in casa in quel momento ed era al sicuro, ma io ero sepolto vivo. La mia testa non è stata colpita e, poiché c'era uno spazio stretto tra me e il pannello del soffitto, riuscivo a respirare, ma non ero in grado di muovermi. Dopo un po', ho perso la sensibilità nella metà inferiore del corpo, mi sembrava che tutto il corpo bruciasse, la temperatura mi faceva così male che sembrava stesse per rompersi, i miei bulbi oculari stavano per uscire, ed ero rassegnato al fatto che sarei morto lì. Ma poi, quando ho pensato alla mia famiglia, ai miei genitori anziani e al mio lavoro, ho sentito che non potevo morire così e ho deciso di non arrendermi. Ho raccolto tutta l'energia che mi rimaneva e ho fatto sporgere fuori le dita di una mano attraverso il pannello del soffitto. Poco dopo, una mano mi ha afferrato. Pochi minuti ancora e avrei perso conoscenza, probabilmente sarei morto. Sono convinto che questo spirito di non arrendersi mai abbia portato a questo miracolo.

Intervista  
3

## Comunicazione chiara per risolvere i problemi

Masanori Murakawa (abitante di Kobe / 50 anni al momento del disastro)

La mia abitazione si era inclinata di 30 gradi e stava per crollare. Ho dovuto evacuare nella palestra di una scuola media insieme ai miei vicini. Le cose più angoscianti della vita da evacuato erano i problemi derivanti dai pettegolezzi e dagli animali domestici.

Poiché eravamo tutti sotto stress a causa delle preoccupazioni per la nostra vita futura, insoddisfatti per la situazione attuale e per altre questioni, l'atmosfera al centro diventava spesso piuttosto tesa, con sospetti che generavano problemi inutili. Per esempio, ci sono stati molti problemi quando si è diffusa la voce che la città avesse concesso una sovvenzione da qualche parte. Ogni sera si discuteva se fosse il caso di aspettare che la città ci informasse di questo, piuttosto che essere manipolati dalle voci. Ci sono voluti uno o due mesi perché tutti accettassero la cosa. Un altro problema erano i cani. Per il proprietario, l'animale domestico è un membro della famiglia, ma noi eravamo contrari ad averlo all'interno perché c'erano persone allergiche o che non amavano i cani. Anche questo tema si sono tenute discussioni approfondite e alla fine si è deciso di tenere i cani alla catena fuori dal centro. Grazie a questa esperienza, mi sono reso conto che una comunicazione approfondita è essenziale per superare i problemi di comunità.

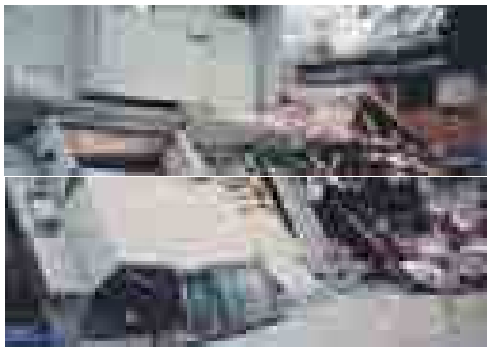
## Bambini felici rendono felici anche gli adulti

Setsuko Higashida (abitante di Kobe / 58 anni al momento del disastro)

La mia abitazione non era stata danneggiata, quindi sono rimasta a casa e sono andata al centro di evacuazione per dare supporto. C'erano circa 20-30 bambini in età da scuola materna ed elementare. All'inizio erano tranquilli e stavano vicino ai genitori, ma poi hanno iniziato a correre e sono stati rimproverati dagli adulti perché erano troppo rumorosi.

Il terzo giorno dopo il terremoto, gli insegnanti hanno constatato che i bambini sarebbero stati al sicuro al sicuro e hanno deciso di farli giocare a scuola. Dopo aver giocato a scuola per circa un'ora, i bambini sono tornati di buon umore. Dopo un po', gli alunni di quinta e sesta hanno iniziato a dare una mano, ad esempio annotando i nomi dei visitatori e distribuendo pranzi al sacco. I bambini che prendono l'iniziativa di trovare ruoli che possano servire e si rivitalizzano lavorando per il bene degli altri, rivitalizzano anche gli adulti.

Ma anche l'assistenza mentale per i bambini è essenziale. Se un adulto che è vicino a loro rimane nei paraggi e mostra comprensione per ciò che i bambini dicono, si calmeranno. Per far sì che i bambini sopravvivano al terremoto, sarebbe importante che genitori e figli promettessero di "proteggersi tra di loro da soli".



La casa del figlio della Sig. Higashida's crollò durante il terremoto di Kobe del 1995 (suo figlio fu salvato). © Setsuko Higashida



## Tu sei il responsabile della tua vita

Yoko Yamada (abitante di Ishinomaki / 45 anni al momento del disastro)

Il giorno dopo il terremoto, sono andata dal centro di evacuazione alla zona vicino a casa mia. Lo tsunami aveva spazzato via le case dal punto dove si trovava la mia casa fino alla riva del mare. Non ne era rimasta nessuna. Non sono riuscita a vedere la mia casa sopra la montagna di macerie, ma credo che sia stata spazzata via anche quella. Ho capito che non sarei stata in grado di andare avanti se non avessi accettato questa situazione. Questo è stato l'inizio della mia vita al centro di evacuazione. All'inizio non c'era quasi nessun sostegno e mi ero rassegnata al fatto che avrei dovuto fare tutto ciò che ero in grado di fare da sola. Un'infermiera locale è arrivata al centro di evacuazione come volontaria. Quando ho parlato della situazione di mio fratello che era in dialisi, mi è stato chiesto di aiutare l'infermiera con le persone tra i circa 2.000 sfollati che si erano ammalate o erano disabili e con il primo soccorso per le persone che vivevano vicino al centro di evacuazione e che si erano ammalate. Grazie alla mia partecipazione a questo ambiente difficile in cui è in gioco la vita delle persone, ho imparato a dire "no" quando non ero in grado di rispondere o non conoscevo la risposta alle domande degli sfollati. In una situazione di emergenza, dare alle persone delle aspettative senza alcun risultato non fa altro che generare confusione. Ho capito che quando c'è un terremoto, è difficile proteggersi e sopravvivere se non si fa tutto quello che si può fare da soli.

## Questa esperienza ha radicalmente cambiato la mia vita

Hideki Taga (abitante di Tokyo / 27 anni al momento del disastro)

Subito dopo il terremoto di Kobe del 1995, i telefoni non funzionavano e, non ricevendo informazioni, sono stato costretto a decidere cosa fare affidandomi alle indicazioni degli altri sopravvissuti. Sentendo le voci delle persone intrappolate sotto gli edifici che chiedevano aiuto e vedendo le persone schiacciate mentre mi muovevo verso la salvezza, ho sentito che la vita per come la conoscevo stava andando in pezzi. I pazienti che avevo visto come studente di psicologia clinica e che avevano detto di voler morire sono sopravvissuti, mentre nel terremoto sono morte persone che volevano vivere. Questa esperienza mi ha fatto venire voglia di fare un lavoro che tenesse in vita le persone e ne sostenesse la vita. In seguito, mi sono iscritto a una scuola per infermieri e sono diventato infermiere. Il terremoto di Kobe ha cambiato radicalmente la mia vita.



## Sostegno mentale per i bambini

Maiko Fujita (abitante di Tokyo / 7 anni al momento del disastro)

Avevo 7 anni all'epoca del terremoto di Kobe del 1995. Ricordo che mi ci è voluto molto tempo per capire che si era verificato un terremoto. Ero spaventato dalle forti scosse e anche vivere a casa dopo quel momento è stato piuttosto difficile. In qualche modo, non mi sembrava vero. Ma poi ho visto un quartiere particolarmente colpito. La vista della distesa di rovine bruciate dal finestrino del treno è qualcosa che probabilmente ricorderò vividamente per sempre. Questo avvenne un mese dopo il terremoto, ma rimasi molto scioccata dalla gravità della situazione. Credo che sia stato allora che ho capito che la mia città era stata distrutta.

Da allora non ho più voluto parlare di quel periodo, né guardare foto, e mi ci è voluto molto tempo per accettare quello che era successo. **I bambini devono diventare adulti pur vivendo esperienze di questo tipo.** Credo sia importante non solo insegnare loro quanto sia temibile un terremoto, ma anche **farli diventare capaci di superare un tale disastro.**

## La dura vita al centro evacuati con i miei bambini ancora piccoli

Aoi Kimura (abitante di Higashimatsushima / 26 anni al momento del disastro)

Ho trascorso una settimana nel centro di evacuazione con i miei figli, di 5 e 6 anni all'epoca, e mia figlia di 6 mesi, che stava per iniziare a mangiare gli omogeneizzati. La palestra della scuola media in cui siamo stati evacuati non era un centro di evacuazione designato e quindi non aveva scorte. Abbiamo dovuto cercare di stare al caldo con i soli vestiti che indossavamo. Inoltre, poiché mia figlia stava per passare agli omogeneizzati, non producevo molto latte e quindi, al posto degli omogeneizzati, dovevo darle le razioni di cibo che venivano distribuite a partire dal giorno successivo. La vita al centro di evacuazione era stressante per i miei figli. Le persone sembravano palesemente infastidite quando mia figlia piangeva solo un po' o se i miei figli gridavano e correvano in giro, così ho passato molto tempo a scusarmi. C'erano persone che ci aiutavano, ma i miei figli erano sempre più frustrati e io ero mentalmente esausta. Alla fine sono riuscita a liberarmi di questo stress quando siamo tornati a casa nostra, anche se le linee elettriche e idriche non erano ancora state ripristinate. Non avevo mai preso in considerazione l'idea di portare con me beni di emergenza quando uscivo con i miei figli. **La vita al centro di evacuazione sarebbe stata molto più facile se avessi avuto un bavaglino per il bambino, salviette umidificate da usare come asciugamani o per pulir le mani, una lampada portatile e altri oggetti simili.** Ora porto queste cose sempre con me e vivo con una maggiore consapevolezza della preparazione ai disastri.

## Quiz sulla preparazione ai disastri

- Q 1 | Quale dovrebbe essere la tua prima reazione se divessi sentire una scossa?  
Risposta → p. 17
- Q 2 | Cosa dovresti fare se, al momento di una scossa sismica, stessi lavorando con una fiamma accesa?  
Risposta → p. 18
- Q 3 | Cosa dovresti fare se rimanessi intrappolato nella tua stanza o non potessi muoverti a causa di un terremoto?  
Risposta → p. 25
- Q 4 | Cosa dovresti fare se un forte terremoto colpisse mentre sei a scuola?  
Risposta → p. 29
- Q 5 | Cosa non dovresti fare subito dopo che la scossa sismica sia diminuita?  
Risposta → p. 38
- Q 6 | Cosa dovresti fare prima di evacuare?  
Risposta → p. 46
- Q 7 | A cosa dovresti prestare attenzione quando evacuerai?  
Risposta → p. 48
- Q 8 | In caso vedessi un incendio, come e in che direzione dovresti scappare?  
Risposta → p. 49
- Q 9 | Che parola utilizziamo per aiutarci a vicenda per superare insieme il dramma del disastro?  
Risposta → p. 52
- Q 10 | Chi sono le persone che "potrebbero avere bisogno d'attenzione particolare"?  
Risposta → p. 66



# **i** 10 punti chiave da osservare in caso di terremoto

## Durante il terremoto

### **1** **Terremoto! Innanzitutto, proteggiti te stesso** **Dettagli** → p. 17, 20-23

Quando avverti una scossa o ricevi un allarme di terremoto, innanzitutto proteggiti te stesso.

Nasconditi sotto un tavolo robusto o in un luogo dove sarai protetto dalla caduta di oggetti, mobili e altri oggetti pesanti che potrebbero cadere su di te ed aspetta che la scossa si attenui.

### **Punti da tenere presenti nei piani alti** (dal 10° piano in su) **Dettagli** → p. 36

Nei piani più in alto, l'oscillazione può durare diversi minuti. Oltre a provocare la caduta di oggetti o il rovesciamento di mobili, ecc. l'oscillazione ampia e lenta potrebbe farli scivolare su una grande distanza.

## Immediatamente dopo il terremoto

### **2** **Se stai usando una fiamma aperta, mantieni la calma e spegnila dopo che la scossa si è attenuata.** **Dettagli** → p. 18

Se stai usando una fiamma aperta, mantieni la calma e spegnila dopo che la scossa si è attenuata.

Se scoppiasse un incendio, agisci con calma e spegnilo.

### **3** **Azioni affrettate potrebbero causare ferimenti** **Dettagli** → p. 18

Fai attenzione agli oggetti caduti, ai mobili rovesciati e ai vetri rotti all'interno della stanza.

Non affrettarti ad uscire o potresti venire ferito dalla caduta di piastrelle, vetri rotti di finestre ed insegne.

### **4** **Apri la finestra o la porta per garantire una via di uscita.** **Dettagli** → p. 19

Dopo che la scossa si è attenuata, assicurati un'uscita per l'evacuazione.

### **5** **Stai lontano da cancelli o muri** **Dettagli** → p. 19

Se avvertissi una scossa mentre sei all'aperto, tieniti lontano dai muri di cemento e da altre strutture che potrebbero crollare.

## Dopo il terremoto

### **6** **Incendio e tsunami: evacuazione sicura** **Dettagli** → p. 40, 48-51

Se la tua zona rischia di essere colpita da un incendio di larga scala e ti sentissi in pericolo, evacua in un'area di evacuazione temporanea o in una zona di evacuazione. Se ti trovassi in prossimità dell'oceano e avvertissi una forte scossa o se un allarme tsunami fosse stato emesso, evacua rapidamente in un luogo sicuro, come un'altura.

### **7** **Informazioni corrette ed azioni giuste** **Dettagli** → p. 42

Raccogli le corrette informazioni da radio, TV, vigili del fuoco e governo.

### **8** **Conferma la sicurezza della famiglia e dei vicini** **Dettagli** → p. 44


Dopo aver accertato la sicurezza della famiglia, verifica che i vicini siano al sicuro.

### **9** **Cooperare insieme per il soccorso e l'assistenza** **Dettagli** → p. 53


I vicini devono collaborare per salvare e soccorrere le persone rimaste intrappolate sotto case o mobili crollati.

### **10** **Prima di evacuare, controlla gas ed elettricità** **Dettagli** → p. 47

Se è necessario evacuare, spegni gli interruttori e chiudi la valvola principale del gas prima di partire.




Fare scorte  
p. 84



Preparativi dentro casa  
p. 94



Preparativi fuori casa  
p. 114



Comunicazione  
p. 122

## Prepariamoci. Cosa fare per trovarsi pronti in caso di calamità



Ciò che potrebbe proteggere te e la tua famiglia in caso di terremoto potrebbe essere una sola nozione, un solo strumento, o semplicemente della comunicazione. Piccoli preparativi si trasformano in un enorme aiuto. In questo capitolo abbiamo raccolto le cose che potrai fare ora per prepararti a un disastro. Non rimpiangere di non averle fatte solo dopo un disastro grave. Iniziamo a prepararci insieme ora.

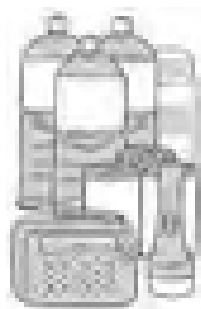


# I quattro preparativi da fare ora

## Fare scorte

La cosa indispensabile in caso di catastrofe è una scorta di cibo e di beni di prima necessità. Tieni pronta una scorta di sopravvivenza in caso di rifugio presso il tuo domicilio.

- Il concetto di "Scorta giornaliera" → p. 85
- Le scorte essenziali → p. 86
- Liste di scorte domestiche → p. 88
- Preparare lo zaino di emergenza → p. 90
- I cinque punti chiave → p. 93



## Preparativi dentro casa

È necessario adottare misure per evitare che gli oggetti cadano, si roveschino o scivolino su di te, in modo che tu non rimanga intrappolato o ti ferisca a causa di vetri in frantumi. È anche importante che gli oggetti non ostruiscano i passaggi.

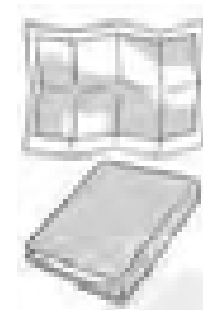
- Come fissare i mobili → p. 96
- Strumenti per evitare che gli oggetti cadano, si roveschino o si muovano → p. 98
- Checklist per il corretto fissaggio dei mobili → p. 100
- Proteggersi dalle scosse sismiche adeguando la tua casa → p. 106
- Misure per prevenire la nascita e la propagazione di incendi → p. 109



## Preparativi fuori casa

Per una evacuazione in sicurezza, è necessario conoscere la situazione attorno alla propria abitazione e il livello di rischio della propria comunità. È anche importante controllare i percorsi di evacuazione e percorrerli a piedi.

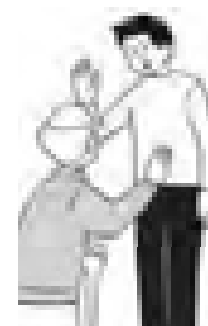
- Conosci l'area attorno alla tua casa → p. 114
- Conferma i centri di evacuazione → p. 115
- Conosci il territorio → p. 116
- Conosci il livello di rischio di terremoto della tua comunità → p. 118
- Dove recarsi per proteggersi → p. 120



## La comunicazione come forma di prevenzione

La collaborazione con i vicini è indispensabile in caso di disastro. È importante scambiare i saluti con i vicini e partecipare alle esercitazioni in caso di calamità e alle esercitazioni organizzate dalla vostra associazione di quartiere.

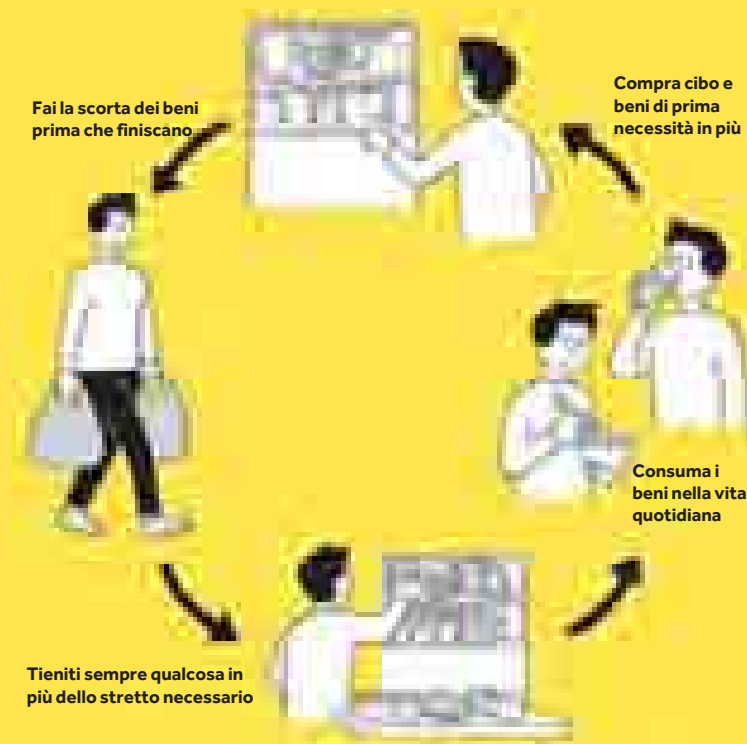
- Organizzare una riunione di famiglia → p. 122
- Creare una rete di contatti nella tua comunità → p. 124
- Preparazione ai disastri in condominio → p. 125
- Conferma della sicurezza e raccolta informazioni → p. 128
- Partecipare alle esercitazioni antincendio e prevenzione disastri → p. 130





## L'importanza fare scorte a casa

Quando si verifica un grave terremoto, c'è la possibilità che alcune infrastrutture essenziali come elettricità, gas e acqua subiscano danni e le forniture siano interrotte. Poiché dopo il terremoto si prevede che molti abitanti di Tokyo rimarranno per un periodo di tempo nelle case che sono state risparmiate da crolli o danni gravi, è importante che tutti preparino in anticipo il necessario per continuare a vivere in casa.



## Il concetto di "scorta giornaliera"

Fino ad oggi si pensava che fare scorte di emergenza fosse una cosa particolare e che comportasse la preparazione di oggetti normalmente non utilizzati, come gallette e fasce per torce elettriche. Per questo motivo, probabilmente molte persone hanno rinunciato, credendo che gestire e mantenere una scorta fosse difficile. Tuttavia, il metodo della "scorta giornaliera" consente di creare facilmente una scorta di emergenza semplicemente acquistando un po' più di cibo e di beni di prima necessità che si usano normalmente ogni giorno.





## Le scorte essenziali



I seguenti elenchi sono esempi del minimo indispensabile di articoli che dovresti mettere da parte. Poiché ogni famiglia è diversa, è necessario considerare ciò che è meglio per ogni membro della tua famiglia e creare la propria scorta personale.



### Cibo e acqua

Alimenti come quelli in scatola possono essere consumati senza essere riscaldati. Il succo di verdura può aiutare a compensare le carenze di vitamine e minerali.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acqua (per bere, cucinare, ecc.)                            | <input type="checkbox"/> Cibi che non necessitano di essere scaldati per essere consumati ("kamaboko" tortino di pesce, ecc.) |
| <input type="checkbox"/> Cibi a lunga durata (cibi precotti, ramen istantanei, ecc.) | <input type="checkbox"/> Snacks e dolci (cioccolato, ecc.)  |
| <input type="checkbox"/> Contorni (cibi precotti, congelati, ecc.)                   | <input type="checkbox"/> Supplementi nutrizionali   |
| <input type="checkbox"/> Cibi in scatola (frutti, fagioli dolci, ecc.)               | <input type="checkbox"/> Condimenti (salsa di soia, sale, ecc.)   |
| <input type="checkbox"/> Succhi vegetali   |   |

### Oggetti che i sopravvissuti a una catastrofe hanno trovato preziosi

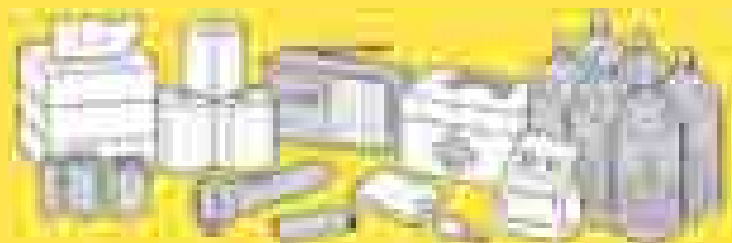
Di seguito è riportato un elenco di articoli utili secondo le persone che hanno vissuto l'esperienza di un'evacuazione da un'area disastrosa. Le famiglie con neonati o anziani dovrebbero sempre tenere una scorta extra di articoli assolutamente essenziali per quotidianità, come pannolini, alimenti e farmaci. Lo stesso vale per i membri della famiglia malati, che seguono una dieta speciale o che soffrono di allergie.

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acqua                              | <input type="checkbox"/> Toilette di emergenza | <input type="checkbox"/> Radio (ricaricabili, ecc.) |
| <input type="checkbox"/> Fornelli e bombole a gas portatili | <input type="checkbox"/> Torcia elettrica      | <input type="checkbox"/> Sacchetti di plastica      |
| <input type="checkbox"/> Medicine per la quotidianità       | <input type="checkbox"/> Batterie              | <input type="checkbox"/> Pellicola di plastica      |

### Oggetti per la quotidianità

Grandi sacchi di plastica possono essere utilizzati anche per trasportare l'acqua da un punto di approvvigionamento idrico oppure essere utilizzati come toilette d'emergenza. Scegli gli articoli in base al vostro stile di vita.

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Acqua per uso domestico                               | <input type="checkbox"/> Assorbenti igienici                             | <input type="checkbox"/> Radio (ricaricabili, ecc.)               |
| <input type="checkbox"/> Medicine per la quotidianità oppure malattie croniche | <input type="checkbox"/> Scaldini monouso                                | <input type="checkbox"/> Batterie di scorta per il tuo telefonino |
| <input type="checkbox"/> Kit di pronto soccorso                                | <input type="checkbox"/> Accendino                                       | <input type="checkbox"/> Guanti in lattice                        |
| <input type="checkbox"/> Carta igienica  | <input type="checkbox"/> Sacchi dei rifiuti/grandi sacchetti di plastica | <input type="checkbox"/> Torcia elettrica                         |
| <input type="checkbox"/> Fazzoletti di carta                                   | <input type="checkbox"/> Toilette di emergenza                           | <input type="checkbox"/> Batterie                                 |
| <input type="checkbox"/> Salviette umidificate                                 |  |   |





# Liste di scorte domestiche

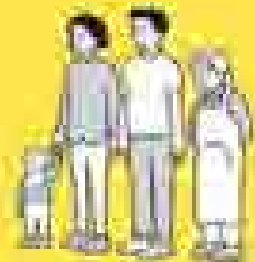


## Articoli e quantità delle scorte domestiche

Le "scorte giornaliere" si basano sul concetto di scorte extra di cibo e altri articoli di uso quotidiano per prepararsi a un'emergenza. Poiché le famiglie hanno situazioni diverse, è importante che consideriate quali e quanti articoli siano necessari alla tua famiglia per continuare a vivere in casa dopo un disastro così che possiate preparare la vostra "scorta domestica".

### Modello di una famiglia di quattro persone - Marito, moglie, un bambino e una nonna anziana

- Padre** Kyotaro Azuma (40)  
Insegnante a cui piace il curry
- Madre** Kyoka Azuma (36)  
Lavora in una agenzia assicurativa; attualmente in congedo maternità; usa lenti a contatto
- Bambino** Kyonosuke Azuma (11 mesi)  
Allergico alle uova
- Nonna** Kyoko Azuma (70)  
Indossa la dentiera; ha la pressione alta e problemi di udito



	Rifornimenti quotidiani (da avere sempre in casa)	Scorte in caso di calamità
Oggetti che i sopravvissuti ad altri disastri hanno trovato utili	<input type="checkbox"/> Acqua (per bere, cucinare o altri usi): 12 bottiglie da 2 litri <input type="checkbox"/> Fornellino a gas portatile: 1; bombole: 6 <input type="checkbox"/> Medicinali (senza prescrizione): 1 scatola di ognuno	<input type="checkbox"/> Toilette di emergenza: abbastanza per 30 utilizzi (ognuna può essere usata più volte) <input type="checkbox"/> Torce: 2 <input type="checkbox"/> Batterie <input type="checkbox"/> Radio ricaricabile a mano o di altri tipi

	Rifornimenti quotidiani (da avere sempre in casa)	Scorte in caso di calamità
Cibo	<input type="checkbox"/> A lunga conservazione Riso prelavato: 5 kg; riso precotto: 6; noodles secchi: 1; noodles istantanei: 3 <input type="checkbox"/> Piatti principali Cibo in scatola (es. sgombrò stufato al miso, verdure): 6 di ciascuno <input type="checkbox"/> Cibo da mangiare e riscaldare: 9 <input type="checkbox"/> Cibo in scatola (frutta, ecc.): 1 <input type="checkbox"/> Succo di verdura: 9 <input type="checkbox"/> Bevande: 6 bottiglie da 500 ml <input type="checkbox"/> Formaggio, pasta di pesce al vapore "kamaboko", ecc.: 1 scatola di ciascuno <input type="checkbox"/> Snacks: 3 <input type="checkbox"/> Barrette nutrizionali, ecc.: 3 scatole; bevanda salutare in polvere: 1 busta <input type="checkbox"/> Condimenti: 1 set	
Oggetti di uso quotidiano	<input type="checkbox"/> Sacchetti di plastica grandi o della spazzatura: 30 sacchi di ciascun tipo <input type="checkbox"/> Kit del pronto soccorso <input type="checkbox"/> Pellicola da cucina: 1 <input type="checkbox"/> Fazzoletti di carta: 5 scatole <input type="checkbox"/> Carta igienica: 12 rotoli <input type="checkbox"/> Salviettine disinfettanti: 1 scatola (ca. 100) <input type="checkbox"/> Lenti a contatto: 1 mese di fornitura <input type="checkbox"/> Scaldini monouso "kairo": 10 <input type="checkbox"/> Accendino da cucina: 1	<input type="checkbox"/> Batterie di ricambio per il cellulare: 3 (o tante quante sono i cellulari) <input type="checkbox"/> Guanti in lattice: 1 scatola (circa 100)
Per le donne	<input type="checkbox"/> Assorbenti igienici: circa 60	
Per i neonati	<input type="checkbox"/> Latte in polvere: circa 20 bustine singole (senza allergeni) <input type="checkbox"/> Alimenti per bambini: almeno 1 settimana di scorta (senza allergeni) <input type="checkbox"/> Salviette per bambini: 1 confezione <input type="checkbox"/> Pannolini: circa 70	
Per gli anziani	<input type="checkbox"/> Pappa di riso o altri alimenti morbidi, alimenti per anziani: almeno 1 settimana di scorta <input type="checkbox"/> Farmaci (con prescrizione medica): scorta di 1 mese <input type="checkbox"/> Batteria per apparecchio acustico: 6 <input type="checkbox"/> Detergente per dentiere: circa 30	

\*Basati su questa lista per preparare le scorte che meglio soddisfino le necessità della tua famiglia.





## Zaino di emergenza



Lo zaino di emergenza è una borsa che contiene il minimo indispensabile per il periodo immediatamente successivo all'evacuazione. Per preparare una borsa di emergenza, è importante pensare a ciò di cui ciascuno avrebbe bisogno e selezionare gli oggetti da inserire nella borsa. Mettete questi oggetti in zaini e posizionatevi vicino all'ingresso, in camera da letto, in auto o in un capanno, in modo che tu possa portarli fuori anche se la casa è crollata.



- |   |                                    |  |  |
|---|------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> Torcia               | <input type="checkbox"/> Coperta   | <input type="checkbox"/> Cibo              | <input type="checkbox"/> Biberon                 |
| <input type="checkbox"/> Radio portatile      | <input type="checkbox"/> Batterie  | <input type="checkbox"/> Noodle istantanei | <input type="checkbox"/> Contanti                |
| <input type="checkbox"/> Elmetto              | <input type="checkbox"/> Accendini | <input type="checkbox"/> Apriscatole       | <input type="checkbox"/> Kit del pronto soccorso |
| <input type="checkbox"/> Cappuccio protettivo | <input type="checkbox"/> Candele   | <input type="checkbox"/> Coltello          | <input type="checkbox"/> Libretto bancario       |
| <input type="checkbox"/> Guanti da lavoro     | <input type="checkbox"/> Acqua     | <input type="checkbox"/> Vestiti           | <input type="checkbox"/> Timbro personale        |

### Borsa di emergenza da portare sempre con sé

Nel caso in cui si verifichi una catastrofe mentre si è fuori casa, portare sempre con sé nella borsa i requisiti minimi. Rimuovere le batterie dalla radio portatile.

- |   |   |  |
|---|---|--|
| <input type="checkbox"/> Radio portatile                                | <input type="checkbox"/> Torcia             | <input type="checkbox"/> Batterie                            |
| <input type="checkbox"/> Batteria tascabile per ricaricare il cellulare | <input type="checkbox"/> Spazzolino         | <input type="checkbox"/> Toilette di emergenza               |
| <input type="checkbox"/> Fischiotto                                     | <input type="checkbox"/> Soldi              | <input type="checkbox"/> Set di emergenza / coperta isolante |
| <input type="checkbox"/> Mappa  | <input type="checkbox"/> Bottiglie di acqua |  |

### Borsa di emergenza da tenere sul posto di lavoro

Oltre a ciò che il vostro datore di lavoro ha in magazzino, preparate le vostre scorte di emergenza immaginando di cosa avreste bisogno se doveste passare la notte sul posto di lavoro o tornare a casa a piedi.

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Scarpe comode      | <input type="checkbox"/> Elmetto                 | <input type="checkbox"/> Cibo di emergenza         |
| <input type="checkbox"/> Torcia             | <input type="checkbox"/> Kit del pronto soccorso | <input type="checkbox"/> Guanti da lavoro          |
| <input type="checkbox"/> Sacco a pelo       | <input type="checkbox"/> Toilette di emergenza   | <input type="checkbox"/> Mantellina per la pioggia |
| <input type="checkbox"/> Bottiglie di acqua |  |  |

### Oggetti importanti da tenere insieme

Conservare certificati o altri documenti importanti in una custodia di plastica impermeabile dotata di chiusura. Potrebbe essere una buona idea portare con sé una fotografia della propria famiglia in caso di necessità.

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fotografia della famiglia | <input type="checkbox"/> Patente di guida  | <input type="checkbox"/> Archivio pensionistico |
| <input type="checkbox"/> Libretto bancario         | <input type="checkbox"/> Tessera sanitaria | <input type="checkbox"/> Timbro personale       |
| <input type="checkbox"/> Certificati azionari      | <input type="checkbox"/> Archivio medico   | <input type="checkbox"/> Passaporto             |





Vivere una settimana senza aiuti

## Chiunque può preparare le "scorte giornaliere"

### Fare "scorte giornaliere" significa aumentare le quantità di oggetti di uso quotidiano

Se una grave calamità colpisse ed interrompesse le infrastrutture, persino le autorità potrebbero avere difficoltà a rispondere rapidamente. Dovresti quindi tenere una scorta di oggetti che ti permettano di vivere senza dipendere da nessuno per almeno una settimana o fino all'arrivo dei soccorsi. Questa è l'idea delle scorte di emergenza. Acquista e tieni in casa gli articoli di cui hai sempre bisogno ed utilizzali in ordine di acquisto. Non è necessario che tu acquisti qualcosa di speciale per un'emergenza. Basta prepararsi semplicemente acquistando e conservando un po' di cibo e di articoli di uso quotidiano in più rispetto al solito.

Se si tiene conto del cibo presente nel frigorifero, le scorte che devi preparare diventano meno (vedi "Cinque punti chiave per fare scorte"). Tuttavia, è importante che le famiglie con neonati, anziani e/o persone malate preparino scorte extra di articoli particolarmente necessari che non sarebbero disponibili immediatamente dopo una calamità, come il latte in polvere per bambini e le medicine quotidiane. Prenditi il tempo di pensare a ciò di cui hai bisogno per sopravvivere e preparati una scorta adatta al tuo stile di vita.

### Differenza tra rimanere a casa e stare altrove

Dopo una catastrofe, alcuni rimangono a casa ed altri evacuano alloggiando altrove. Le persone che rimangono a casa vivranno con le proprie scorte, mentre coloro che non possono continuare a vivere a casa rimarranno nei centri di evacuazione. Le scorte necessarie sono completamente diverse per le persone che rimangono a casa e per quelle che soggiornano nei centri di evacuazione.

Se dovessi evacuare la vostra casa perché è crollata o è bruciata, potrai portare con te solo il minimo indispensabile perché la priorità assoluta è proteggere la tua vita. In questo caso, ti sarà anche difficile utilizzare le scorte. Pertanto, ciò di cui hai bisogno quando uscirai di casa è una borsa di emergenza contenente i requisiti minimi, abbastanza compatta da poter essere trasportata al centro di evacuazione. I requisiti minimi variano da persona a persona, è quindi importante che tu pensi individualmente a ciò di cui potresti aver bisogno per sopravvivere e che tu ti prepari di conseguenza, piuttosto che acquistare soltanto gli articoli di un elenco preparato.

### I cinque punti chiave

- 1 Il frigorifero permette di conservare gli alimenti**  
Si dice che una famiglia tipo abbia una scorta di cibo di una o due settimane, compresi gli alimenti nel frigorifero. Se si inizia con gli alimenti nel congelatore, si passa a quelli nel frigorifero e poi a quelli rimanenti, si potrà vivere con le scorte abituali di cibo per diversi giorni.
- 2 Importanza dell'acqua per uso domestico**  
In caso di interruzione dell'erogazione dell'acqua, una delle principali difficoltà che dovrai affrontare è quella di non disporre di acqua per uso domestico. Per prepararsi a questa eventualità, è bene avere sempre la vasca da bagno piena d'acqua. Se vivete in un appartamento, sarà disponibile anche l'acqua del serbatoio di raccolta dell'edificio, ma le regole su come distribuirla ai residenti devono essere decise in anticipo.
- 3 I must per le case completamente elettriche**  
Nelle case completamente elettriche non è possibile nemmeno far bollire l'acqua se la fornitura è sospesa. Con l'acqua bollita si possono preparare noodles istantanei e molti altri tipi di cibo. Per questo motivo, sarebbe meglio avere una scorta di fornelli portatili e bombolette del gas. Anche per le case non completamente elettriche, i fornelli portatili saranno molto utili in caso di sospensione della fornitura di gas.
- 4 Se vivete da soli**  
Se vivete da soli e fate spesso la spesa nei kombini, probabilmente non avrete una scorta di cibo per una settimana nel tuo frigorifero. Prova a comprare un po' di più dei vostri prodotti preferiti, come noodles istantanei, cibi riscaldabili, snack e birra, per aumentare le scorte.
- 5 Attenzione alla data di scadenza**  
Proprio come gli alimenti, anche articoli come batterie, medicinali e scaldavivande usa e getta hanno una data di scadenza. Controllate regolarmente le date per non incorrere in problemi quando saranno necessari.

Basato sulle informazioni fornite dal Professore Kishie Shigekawa, Graduate School of Environment and Disaster Research, Tokoha University





**Il 30-50% delle lesioni causate dai terremoti negli ultimi anni sono state causate dalla caduta di oggetti, mobili e altri oggetti pesanti che si sono rovesciati su o sono scivolati contro persone.**

Sebbene la migliore protezione contro tali lesioni sia quella di non avere oggetti in casa, ciò potrebbe non essere realistico. L'approccio migliore consiste nel disporre i mobili in modo da non essere schiacciati da essi. Se si installano anche dispositivi di stabilizzazione per evitare che gli oggetti cadano o che i mobili e altri oggetti pesanti si rovescino o scivolino, si può ridurre il rischio di lesioni.



## Minimizza l'arredamento

Utilizzando armadi e spazi di immagazzinamento integrati, cercate di ridurre al minimo gli arredi nelle aree abitative. Spostandosi prontamente in un'area sgombra da oggetti quando si sente un allarme di terremoto, si può aumentare il livello di sicurezza.

2

## Assicurati che le vie di fuga siano libere



Pianificate la disposizione dei mobili per garantire che le vie di fuga e le porte siano libere da ostacoli. Utilizzate scaffali a muro per riporre gli oggetti piuttosto che posizionarli vicino all'ingresso di una stanza o nel corridoio. Inoltre, bisogna tenere presente che i cassetti possono scivolare fuori durante un terremoto ed è quindi importante considerare la direzione in cui è rivolto un mobile.

## Prevenire disastri secondari come gli incendi



La caduta o lo scivolamento di mobili o di altri oggetti su un calorifero a gas può provocare un disastro secondario come un incendio. Inoltre, è essenziale adottare misure per stabilizzare i mobili o gli apparecchi elettrici che potrebbero innescare un incendio per evitare che cadano, si rovescino o scivolino.



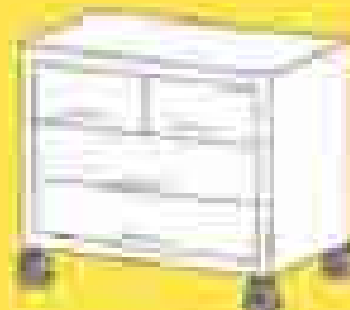


## Misure per la stabilizzazione dei mobili



### Fissare i mobili alla parete è il modo più semplice per evitare che si ribaltino o scivolino.

Una volta pianificata la disposizione dei mobili, è il momento di fissarli in posizione attraverso l'uso di vari dispositivi di stabilizzazione. Il modo più sicuro per ottenere questo risultato è quello di utilizzare staffe a L e viti per fissare un mobile alla parete. Se questo non è possibile, l'utilizzo di puntelli in combinazione con cunei antiribaltamento o tappetini antiscivolo aumenterà il livello di efficacia.



### Bloccare i mobili su rotelle

Per i mobili che si spostano quotidianamente, bloccate le rotelle quando non li spostate. Se il mobile ha una posizione fissa, fissalo alla parete o al pavimento con una cinghia di sicurezza staccabile o con altri mezzi. Per gli arredi che non si spostano abitualmente, installate dispositivi quali coppe per rotelle o cunei per stabilizzarli.



### Evitare che le gambe dei mobili scivolino

Anche gli arredi non fissati a parete e non particolarmente alti (soprattutto tavoli e sedie) richiedono misure per evitare che scivolino. Applica cuscinetti antiscivolo adesivi alle gambe dei mobili o, in caso di moquette, utilizzare tappetini antiscivolo.



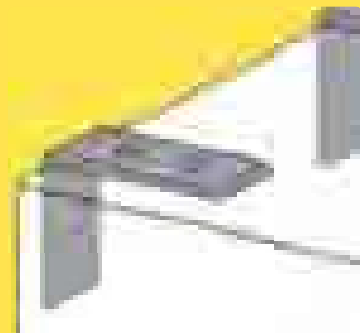
### Contrastare le scosse del suolo di lunga durata

Uno scuotimento forte e lento che dura per un periodo prolungato è caratteristico dei scosse del suolo di lunga durata (vedere pagina 240). Per prepararsi a questo tipo di scosse, è necessario prestare particolare attenzione agli apparecchi di illuminazione sospesi e agli oggetti della casa che contengono acqua, come acquari e distributori d'acqua. Prendete provvedimenti per stabilizzare questi oggetti utilizzando gli appositi dispositivi di sicurezza.



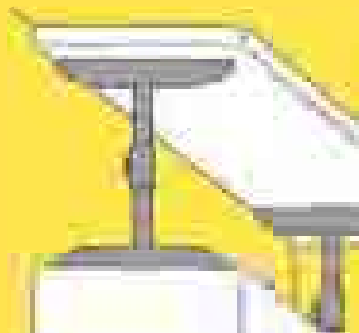


## Dispositivi stabilizzanti



### Staffe a L (installate a faccia in giù)

Fissa i mobili alla parete con viti o bulloni per legno. Le staffe a L possono essere installate con il metodo a scorrimento, rivolte verso l'alto o verso il basso. L'installazione delle staffe rivolte verso il basso offre il supporto più solido.



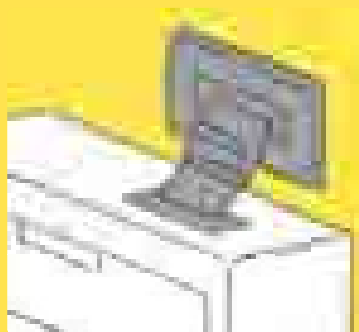
### Puntelli e barre

Questi dispositivi non sono issati con viti, ma vengono installati nello spazio tra il mobile e il soffitto. Abbinando questi dispositivi a cuscinetti in gel antiscivolo e a cunei antiribaltamento, si aumenta la stabilità.



### Tappetini antiscivolo

Questi cuscinetti appiccicosi in gel fanno presa sulla parte inferiore del mobile, facendolo aderire al pavimento.



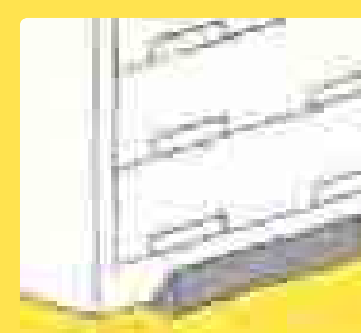
### Cinghie di sicurezza staccabili

Fissa i mobili con rotelle alla parete con cinghie di sicurezza per evitare che si spostino.



### Catene

Per garantire una maggiore stabilità, utilizza catene o fili per fissare al soffitto gli apparecchi di illuminazione sospesi.



### Cunei antiribaltamento

Inserisci il cuneo sotto la parte anteriore del mobile e inclinalo verso la parete.



### Coppe per rotelle

Posiziona le coppe sotto le ruote per evitare che i mobili si spostino.



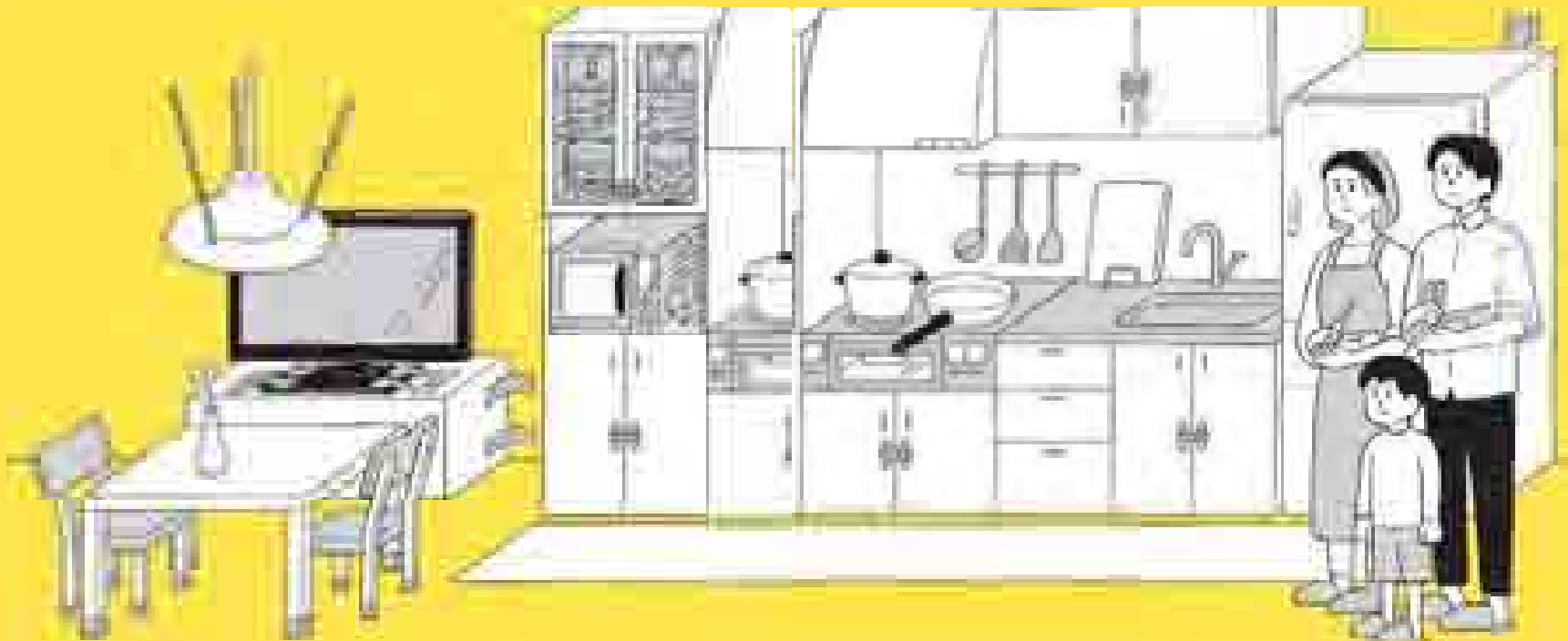
### Pellicola antifrantumazione da vetri

Applica questa pellicola a porte e inestre in vetro per proteggerti da schegge volanti rilasciate dalla rottura della super icie vetrata (il vetro sotto pressione tende ad esplodere).





# Checklist per la corretta stabilizzazione dei mobili



## Salotto e cucina

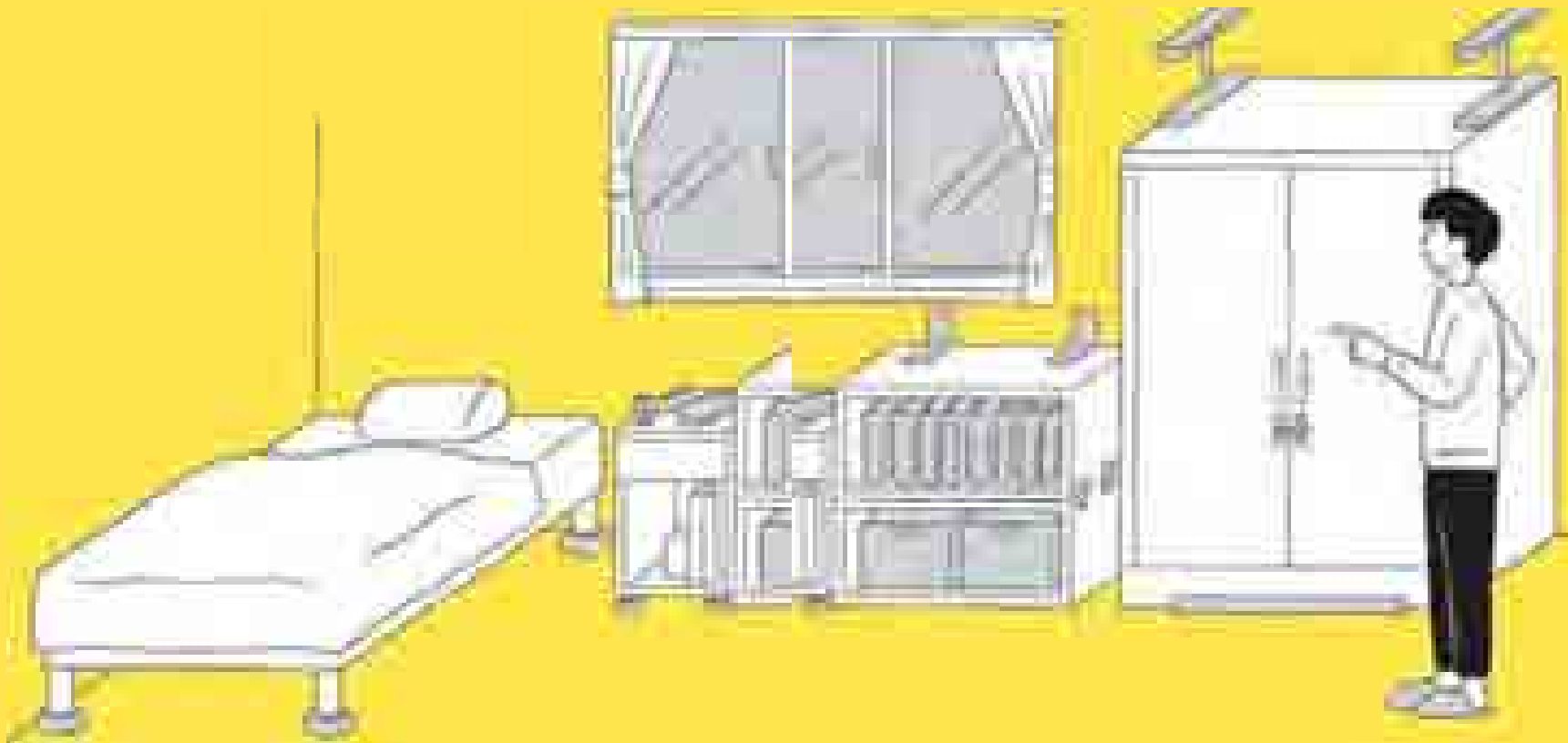
- Illuminazioni sospese
- Televisore
- Forno a microonde
- Sedie e tavoli

Utilizza catene per evitare che gli apparecchi oscillino.  
 Stabilizza il televisore sul supporto TV utilizzando una cinghia di sicurezza staccabile o un altro metodo. Fissa il supporto alla parete con staffe a L e impedisci che il televisore scivoli utilizzando cuscinetti antiscivolo.  
 Stabilizza il microonde o il forno sul supporto utilizzando cuscinetti antiscivolo o dispositivi di sicurezza a cinghia e fissa il supporto alla parete con staffe a L.  
 Applica cuscinetti antiscivolo alle gambe di tavoli e sedie per evitare che scivolino.



- Mobili della cucina
  - Posiziona gli armadi in modo che non ostacolino la fuga dall'abitazione, anche se si ribatano, e fissali al muro. Applica una pellicola antifrantumazione su tutti i vetri.
- Cassetti
  - Installa chiavistelli per evitare che i cassetti scivolino fuori.
- Credenze
  - Per evitare che gli oggetti riposti all'interno volino fuori, installa chiusure di sicurezza sulle ante degli armadi.
- Frigo
  - Posiziona il frigorifero in un punto che non ostacoli l'evacuazione dell'abitazione e fissalo alla parete con una cinghia di sicurezza o un altro dispositivo. Non mettete sopra il frigorifero oggetti che potrebbero facilmente cadere.





## Camere da letto

- Letto

Per evitare che scivoli, applica dei cuscinetti antiscivolo alle gambe del letto. Non appendere quadri incorniciati, orologi da parete o altri oggetti alla parete o al soffitto vicino al letto.

Librerie a scaffali o mobili impilabili

Unisci le unità superiori e inferiori con connettori e fissale alla parete con staffe a L. Non collocare sopra il mobile oggetti che potrebbero facilmente cadere durante un terremoto.
- Vetri delle finestre

Applica alle finestre un film antifrantumazione.

Guardaroba e cassettiere

Posiziona scatole e guardaroba in modo che non ostacolino le vie di fuga e le porte. Fissa i mobili alla parete o al soffitto con staffe a L o puntelli e fissa un cuneo antiribaltamento sotto ogni mobile.
- Mobili su rotelle

Quando non utilizzi i mobili, blocca le rotelle e/o inserisci le coppe per le rotelle e/o fissa l'unità alla parete con cinghie di sicurezza per mobili.





## Uffici

- Entrata** Non collocare oggetti vicino agli ingressi per mantenere libera la via di fuga.
- Intorno ai tavoli** Fissa i computer alle scrivanie con tappetini antiscivolo o cinghie di sicurezza e unisci le scrivanie con connettori.
- Armadi lungo le pareti** Fissa i mobili alla parete con staffe a L. Installa chiavistelli sui cassetti e sulle ante degli armadietti. Unire le unità superiori e inferiori con connettori. Non collocate sopra i mobili di stoccaggio oggetti che potrebbero facilmente cadere durante un terremoto.



- Fotocopiatrici** Stabilizza ogni unità installando i regolatori di stabilizzazione sotto le macchine e fissa alla parete con cinghie di sicurezza.
- Separatori** Disporre le pareti divisorie in forma tale che non possano cadere facilmente, es. a forma di H o di U, e fissa al pavimento.
- Lavagne** Fissa le lavagne alla parete con staffe a L per evitare che cadano.
- Finestre** Applica un film antifrantumazione sui vetri. Non collocare davanti alle finestre oggetti che potrebbero cadere facilmente.



## Adeguata la tua casa



### Importanza dell'adeguamento sismico per evitare di essere schiacciati a morte

Circa l'80% delle vittime nel Grande Terremoto di Hanshin-Awaji morirono schiacciate sotto gli edifici crollati. Si considera che gli edifici costruiti prima dell'entrata in vigore del nuovo codice edilizio per la resistenza sismica del 1° giugno 1981, abbiano una bassa sicurezza contro un terremoto di grande entità. Questi edifici dovrebbero essere ispezionati per verificarne la resistenza sismica.

### Checklist per la resistenza sismica

Prima di tutto, verifica da solo la resistenza sismica della tua casa utilizzando il seguente elenco. Se molti dei punti di controllo si applicassero alla tua casa, rivolgiti ad un professionista per un'ispezione sismica.

- La casa è stata costruita prima del 1° giugno 1981.
- Le nuove aggiunte sono state costruite due o più volte. Per l'ampliamento è stata rimossa una sezione del muro o della colonna.
- In passato la casa ha subito danni gravi come inondazioni, incendi o terremoti.
- La casa si trova in un terreno bonificato, in una pianura paludosa o in un terreno terraformato.
- Le fondamenta dell'edificio non sono in cemento armato.
- Una finestra costituisce un'intera parete.
- Vengono utilizzati materiali di rivestimento relativamente pesanti, come piastrelle giapponesi o occidentali, ed il piano terra ha poche pareti.
- L'edificio ha una forma a L o T ed ha una struttura irregolare.
- C'è un grande atrio.
- Le porte e le finestre appaiono mal ridotte e i pilastri e/o il pavimento appaiono inclinati.
- C'è una crepa nel muro.
- La veranda o il balcone sono danneggiati.





### Sportello di consultazione per l'adeguamento sismico

Il governo metropolitano di Tokyo dispone di uno sportello di consultazione per l'adeguamento sismico. La consulenza è gratuita (p. 269). Alcuni comuni hanno programmi per sovvenzionare parte dei costi delle ispezioni sismiche e dell'adeguamento.



### Adeguamento sismico dei condomini

L'associazione dei proprietari dovrebbe raccogliere informazioni sulla resistenza sismica, sottoporre l'edificio a un'ispezione sismica e, sulla base di questa, discutere la questione dell'adeguamento sismico.

Dettagli → p. 125



### Marchio di certificazione sismica della Metropoli di Tokyo

Affinché gli abitanti di Tokyo possano sentirsi sicuri nell'utilizzo degli edifici, questo marchio indica la sicurezza dell'edificio contro i terremoti. Gli edifici con questo marchio sono stati confermati conformi agli standard di resistenza sismica.



## Misure antincendio



### Importanza delle misure di prevenzione contro lo scoppio e la diffusione degli incendi

È fondamentale prevenire lo scoppio degli incendi e fermarne la diffusione. I metodi più efficaci sono: la dotazione di estintori in casa, l'istallazione di sistemi di allarme domestico, interruttori di terra e interruttori sismici. Durante l'evacuazione, chiudi la valvola principale del gas e spegni gli interruttori automatici.





## Estintori per uso domestico

Sono piccoli e leggeri e possono essere facilmente utilizzati anche da persone gracili. Esistono due tipi di estintori: ad acqua e sali alcalini, o a polvere. Esiste anche un tipo di spray ancora più semplice e compatto. Il periodo di scadenza a seconda del modello, quindi è bene prendere nota della data e sostituirli di conseguenza. Considerando le situazioni in cui gli estintori potrebbero essere utilizzati, teneteli in un luogo di facile accesso, come ad esempio vicino alla cucina, in corridoio o vicino alla porta d'ingresso.



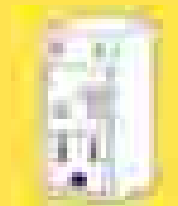
## Sistemi di allarme antincendio

Questi dispositivi vengono installati sul soffitto della camera da letto, della cucina e di altre stanze. La loro funzione è rivelare fumo e calore provenienti da un potenziale fuoco, avvisare con un allarme acustico o vocale ed aiutare a evitare ritardi nella fuga. Per garantire il corretto funzionamento di questo sistema di allarme in caso di emergenza, accertarsi che le batterie non si siano esaurite e verificarne periodicamente il funzionamento premendo il pulsante di prova.



## Salvavita con presa a terra

Questo dispositivo interrompe automaticamente l'alimentazione in circa 0,1 secondi dopo un flusso di corrente anomalo dovuto a perdite di corrente elettrica o altri problemi. È installato nel quadro di distribuzione e interrompe l'alimentazione in caso di dispersione di corrente elettrica in qualsiasi punto dell'abitazione. Verifica se un interruttore di circuito con guasto a terra sia già stato installato in casa e, in caso contrario, sarebbe più sicuro installarlo.



## Interruttore automatico antisismico

Questo dispositivo rileva le forti scosse di terremoto e interrompe l'alimentazione. Insieme agli estintori e agli interruttori di terra, si ritiene che l'installazione di questo dispositivo migliori la prevenzione degli incendi elettrici. Ne esistono di diversi tipi, quali quelli a presa, quelli a quadro di distribuzione e quelli semplici. Alcuni di questi tipi tengono conto di aspetti quali la sicurezza delle luci durante un'interruzione di corrente e la manutenzione.

## Checklist per la prevenzione degli incendi

Le tre principali cause dell'insorgere di incendi in occasione di un terremoto sono: incendi dovuti a perdite di corrente elettrica o al ripristino della corrente, incendi dovuti a perdite di gas e incendi dovuti a stufe a olio. Ispezionate la vostra casa e prendete le misure necessarie per evitare che si verifichino incendi.

Elettricità	<input type="checkbox"/> La moquette o i mobili non coprono i cavi di alimentazione. <input type="checkbox"/> Gli apparecchi elettrici non utilizzati sono scollegati. <input type="checkbox"/> Acquari per pesci, vasi o altri contenitori d'acqua non si trovano vicino agli apparecchi elettrici. <input type="checkbox"/> La posizione del pannello degli interruttori è conosciuta.
Gas	<input type="checkbox"/> I serbatoi di gas propano sono fissati con catene, ecc. per evitare che cadano. <input type="checkbox"/> Il micrometro (contatore intelligente del gas) del gas comunale o propano è ancora nel suo periodo di validità. <input type="checkbox"/> Lo spazio intorno alla cucina non è ingombro e non presenta oggetti infiammabili. <input type="checkbox"/> Il tubo del gas è in buono stato.
Stufa a olio	<input type="checkbox"/> Intorno alla stufa a olio non ci sono oggetti infiammabili. <input type="checkbox"/> Sono state adottate misure per evitare che la stufa non cada.
Altro	<input type="checkbox"/> Non ci sono oggetti infiammabili in luoghi che potrebbero costituire vie di evacuazione, come corridoi o scale. <input type="checkbox"/> Le sezioni della casa adiacenti alla casa accanto hanno persiane metalliche o finestre con vetri rinforzati da reti metalliche.





## Controllare elettricità, gas e fornitura di acqua



### Confermare le modalità di interruzione e ripristino dell'approvvigionamento

In caso di terremoto, la fornitura di elettricità, gas e acqua può interrompersi. Il governo metropolitano di Tokyo mira a ripristinare l'energia elettrica in 7 giorni, l'approvvigionamento idrico e le fognature in 30 giorni e il gas nelle città in 60 giorni. Quando evacui, spegni gli interruttori, chiudi la valvola del gas e chiudi la valvola principale del contatore dell'acqua. Informati in anticipo sulla posizione di tutti gli interruttori e valvole ed impara a spegnerli e riaccenderli.



Proteggere le persone grazie ad opere in case già esistenti

## Rifugi anti-sismici di facile costruzione e basso costo



Rifugio anti-sismico per proteggere la stanza da letto

Le case che non sono sufficientemente resistenti ai terremoti devono essere riadattate, ma tale costruzione comporterebbe processi come il rinforzo dei muri portanti e delle controventature, l'installazione di smorzatori, il rinforzo dei giunti e il rinforzo delle fondamenta, che richiederebbero tempo e costi elevati. Chi sente la necessità di adeguare la propria casa ai terremoti, ma esita a farlo per motivi economici, dovrebbe prendere in considerazione l'installazione di questo rifugio antisismico. Il tipo a letto (foto sopra) protegge solo la zona notte, mentre il tipo a camera (foto a destra) protegge un'intera stanza. Il costo è a partire da 200.000 yen.

Portale della Resistenza Sismica di Tokyo <http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>

Avete mai sentito parlare di un rifugio anti-sismico? Questi vengono installati in una casa già esistente e possono proteggere la vostra vita assicurando una certa quantità di spazio sicuro anche se la casa crollasse a causa di un terremoto. La principale causa di morte in un grande terremoto è il crollo di un edificio. Si dice che circa l'80% delle vittime del Grande terremoto di Hanshin-Awaji sia deceduto schiacciato da edifici crollati.



Una casa in legno dotata di una protezione antisismica crolla a causa di un terremoto

Entrambi possono essere installati mentre si vive in quella casa e l'installazione può essere effettuata in un periodo di tempo più breve rispetto a lavori di adeguamento sismico. Per maggiori dettagli, visita il seguente URL.



## Conosci il tuo vicinato



### Conoscere l'area attorno alla propria casa

In caso di catastrofe, è importante conoscere la topologia, le caratteristiche geologiche, le scogliere e altre aree pericolose intorno alla vostra casa, così come i disastri passati e le misure adottate all'epoca. Assicurati anche di conoscere l'ubicazione delle aree di evacuazione, dei percorsi di evacuazione, degli spazi aperti come i grandi parchi e delle strutture come le sale comunali ed i kombini. Questo faciliterà la tua risposta tempestiva in caso di disastro e ti consentirà di evacuare in un luogo sicuro velocemente.



### Impara a riconoscere i luoghi di evacuazione

Quando viene dato l'ordine di evacuazione, o quando si avvicina il pericolo di incendio, è necessario evacuare in un'area di evacuazione temporanea (ad esempio, scuole elementari o medie vicine, parchi). Se il luogo diventa pericoloso, spostarsi in un'area di evacuazione (ad esempio un grande parco o uno spazio aperto). Se la tua casa è stata danneggiata ed è difficile continuare a viverci, puoi vivere in un centro di evacuazione per un certo periodo. È importante capire la differenza tra questi tre luoghi.

Dettagli → p. 274

Centro di evacuazione



JIS Z8210

Area di evacuazione



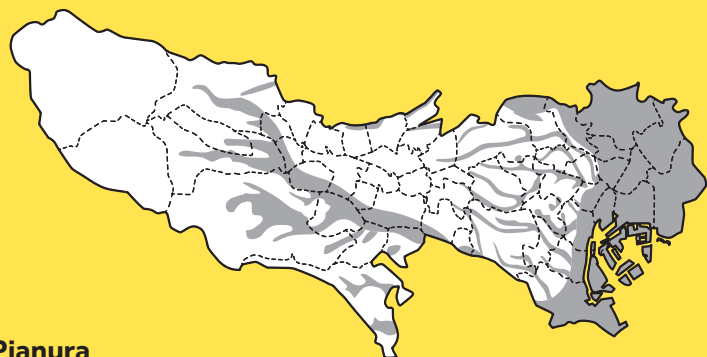
JIS Z8210

Area di evacuazione temporanea

Un luogo in cui le persone si riuniscono temporaneamente per comprendere la situazione prima di spostarsi verso l'area di evacuazione (ad es. campi da gioco delle scuole, parchi di quartiere).



## Conoscere la topografia



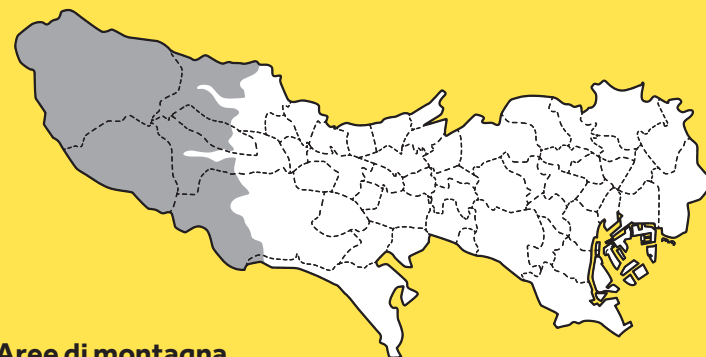
### Pianura

La pianura di Tokyo comprende i terreni lungo il fiume Tama e le valli lungo i fiumi che attraversano il piano e le aree di Koto, Sumida, Edogawa, Katsushika, Arakawa e Ota, che si estendono dal vecchio quartiere Shitamachi di Tokyo alla baia di Tokyo. Poiché le pianure sono costituite da strati deboli chiamati alluvium, il terreno è suscettibile a scosse e anche le aree sulla costa e vicino ai fiumi sono a rischio di tsunami.



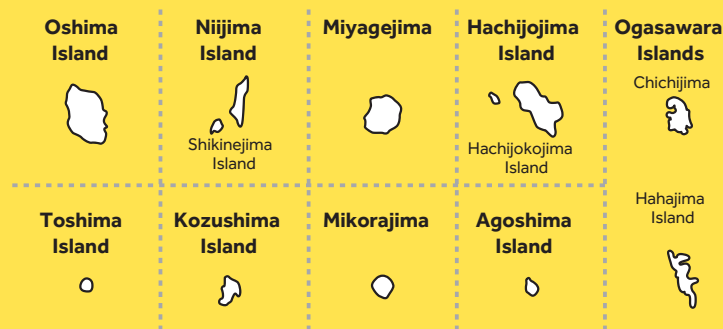
### Altopiano

L'altopiano di Tokyo sono l'area a est della città di Ome, la regione a cavallo del confine tra la città di Hino e la città di Hachioji, la pianura di Yodobashi che si concentra nel comune di Shibuya e si estende ai comuni di Shinjuku, Setagaya, Meguro, Shinagawa, Minato e Chiyoda, e la pianura di Ebara a sud, che si estende nei comuni di Setagaya, Meguro, Shinagawa e Ota. Il terreno è stabile, ma in alcuni punti i pendii ripidi sono a rischio di frane.



### Aree di montagna

La porzione sud-orientale dei Monti del Kanto costituisce l'area montuosa di Tokyo, che comprende la regione di Okuchichibu (dove si trova la vetta più alta di Tokyo, il monte Kumotori), tutto il villaggio di Hinohara e le porzioni occidentali della città di Ome, della città di Hinode, della città di Akiruno e della città di Hachioji nell'area di Tama. Quest'area è a rischio di disastri sedimentari.



### Isole

Le isole di Tokyo sono le isole Izu e le isole Ogasawara. Secondo le stime dei terremoti della Faglia Nankai, le isole rischiano di essere colpite da un forte tsunami entro pochi minuti dalle scosse. Se le strade e le strutture portuali venissero danneggiate, si stima che i sistemi logistici si interromperebbero per un periodo da alcuni giorni fino ad una settimana.





# Conoscere il rischio di terremoto della propria comunità



## Il "rischio combinato" della vostra comunità

Oltre ai livelli di "rischio di incendio" e "rischio di crollo degli edifici" a livello di comunità, il Governo Metropolitano di Tokyo ha rilasciato il "rischio combinato", che è un'aggregazione di questi due rischi, e il "rischio combinato alla luce della difficoltà di risposta durante le emergenze", che valuta lo stato delle infrastrutture stradali esistenti che supporteranno le attività in caso di disastro. Sopri il livello di rischio della vostra comunità e usalo per pianificare le misure da adottare.

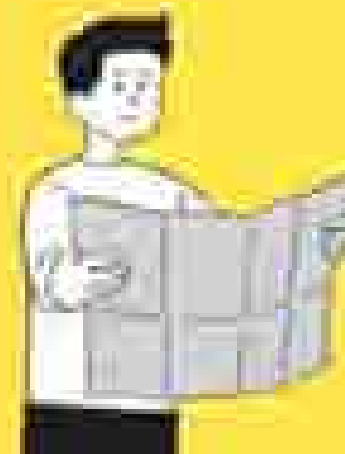
Dettagli → p. 278

### Rischio di crollo degli edifici

Il rischio di crollo degli edifici aumenta con l'età dell'edificio e con la sua bassa resistenza alle scosse. È necessaria cautela anche per gli edifici situati nelle pianure alluvionali e nelle valli. Il rischio di crollo degli edifici tende a essere elevato nell'area "shitamachi" (centro città) di Tokyo, lungo i fiumi Arakawa e Sumida, dove si concentrano vecchi edifici in legno o con struttura in acciaio leggero.

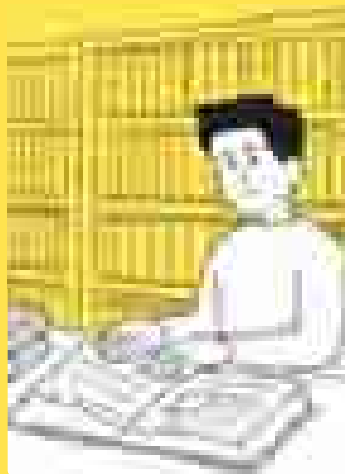
### Rischio di incendio

Quando si verifica un terremoto, c'è il rischio di danni ad ampio raggio dovuti alla diffusione di incendi provocati dallo scuotimento. Il grado di questo rischio è chiamato "rischio di incendio" e viene calcolato in base ai rischi di insorgenza e diffusione di incendi. Molte comunità ad alto rischio si trovano in aree con un'alta concentrazione di case in legno, tra cui quelle lungo la Kannana Ring Road No. 7 e la linea JR Chuo (zona dei 23 Ku).



### Controllare la mappa dei pericoli

Una mappa dei pericoli contiene informazioni come le aree e percorsi di evacuazione o le aree che si prevede subiranno danni. La mappa è da utilizzare per mitigare i danni di un disastro e per la preparazione ad essi. Controlla la mappa per verificare il rischio di disastri dovuti a inondazioni, frane, liquefazioni e altro.



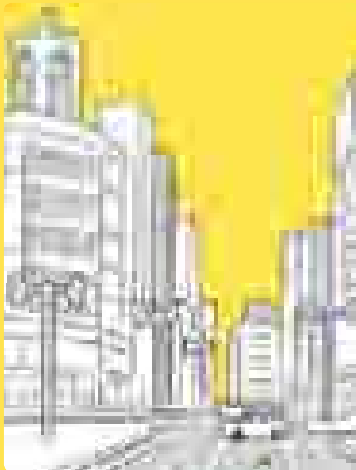
### Conoscere la storia delle calamità della propria comunità

Le misure di preparazione alle calamità disastri sono formulate sulla base delle lezioni apprese dai disastri del passato. Impara la storia dei disastri della tua comunità, come a esempio inondazioni o terremoti, così da poter fare i preparativi più pratici. Chiedi ai vicini che vivono nella zona da molto tempo o cerca queste informazioni in biblioteca o su internet.



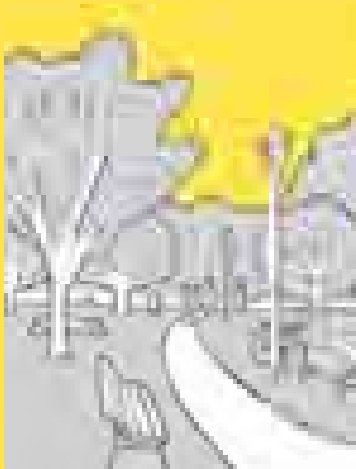


## Posti al sicuro dal fuoco



### Aree sicure dagli incendi

Il governo metropolitano di Tokyo ha designato delle "aree sicure dal fuoco", dove non si teme la diffusione di incendi su larga scala e non è necessaria l'evacuazione dell'intera area. A maggio 2013, sono state designate 34 aree in cui la messa in sicurezza dagli incendi è progredita, per un totale di 100 chilometri quadrati. In particolare, si tratta dell'area totale del comune di Chiyoda e delle aree di Ginza e Nihombashi nel comune di Chuo.



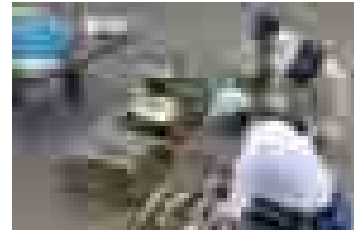
### Aree di evacuazione

Le aree di evacuazione sono principalmente luoghi in cui è possibile mettersi al sicuro dalle fiamme in caso di diffusione su larga scala di un incendio innescato da un terremoto. Il governo metropolitano di Tokyo ha designato come aree di evacuazione spazi aperti come grandi parchi, aree verdi e aree con edifici resistenti. Per ulteriori informazioni, consulta il sito web del tuo comune, ecc.



I bagni possono essere utilizzati anche in caso di calamità e si può cucinare sulle panchine.

## Parchi per la prevenzione dei disastri come aree di evacuazione e centri operativi



Trovare un bagno è una delle cose più difficili durante un'evacuazione a seguito di una calamità. Tieni presente che esistono dei luoghi chiamati "parchi per la prevenzione dei disastri". Questi parchi dispongono di bagni che possono essere utilizzati anche quando le infrastrutture come la fornitura idrica ed elettrica sono interrotte. Si tratta di "toilette a pozzetto", in cui i pozzetti sono direttamente connessi alla condotta fognaria. Durante un disastro, il tombino viene rimosso e sostituito con una toilette protetta da una tenda per mantenere la privacy.

Panche per cucinare sopra le panchine (sopra); toilette a pozzetto (sotto)

Nel parco ci sono anche panchine che possono essere utilizzate per cucinare durante una calamità. I fornelli appaiono una volta rimosso il posto a sedere. Qui si può accendere un fuoco per cucinare (le forme variano a seconda del parco). Altre installazioni nel parco includono luci che funzionano ad energia solare in modo da illuminarsi anche in caso di interruzione della corrente, pompe d'acqua per pompare manualmente l'acqua (non potabile) quando l'approvvigionamento idrico è interrotto, serbatoi d'acqua per la raccolta e serbatoi di emergenza. Gli spazi aperti della città avranno diversi ruoli durante un terremoto. Cinquantatré parchi metropolitani sono stati costruiti come parchi di prevenzione dei disastri, che possono essere utilizzati da chiunque come area di evacuazione e centro operativo durante un disastro. Poiché questi parchi possono essere utili se si è costretti a tornare a casa a piedi a causa di un terremoto o se si è costretti ad evacuare, si può consultare il seguente URL per verificare l'ubicazione di questi parchi di prevenzione dei disastri.

Associazione dei Parchi della Metropoli di Tokyo: <https://www.tokyo-park.or.jp/special/bousai/basyo.html>



## Organizzare una riunione di famiglia



### Organizza una riunione con la tua famiglia

Prima di un terremoto, dividete le responsabilità tra i membri della famiglia, per esempio chi sia responsabile per la prevenzione degli incendi e delle vie di fuga. Dovreste anche designare un luogo di incontro e un metodo per confermare la sicurezza reciproca nel caso in cui la famiglia non sia insieme al momento del disastro. I membri della famiglia potrebbero essere lontani da casa, diretti a scuola o bloccati a causa di un'interruzione dei servizi di trasporto. Inoltre, non dimenticate di confermare l'area e il percorso di evacuazione, l'ubicazione dell'interruttore automatico e della valvola di intercettazione del gas della vostra casa e le modalità di funzionamento di questi dispositivi.



### Sfrutta a fondo questo manuale

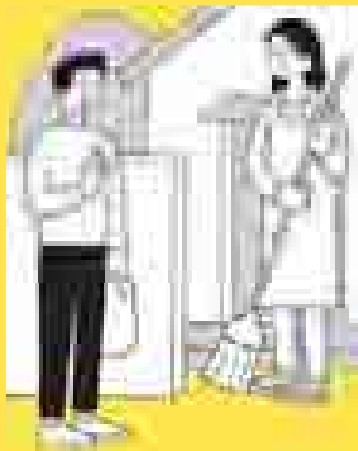
Questo manuale è uno strumento da utilizzare non solo durante le riunioni di famiglia, ma anche quando si parla di misure di preparazione alle calamità con la scuola dei/delle propri/e bambini/e o con i vicini. Parlare di preparazione alle calamità aumenta la consapevolezza, consentendo alle persone di adottare misure per proteggersi meglio in caso di calamità. Puoi anche utilizzare le pagine del manuale riservate agli appunti per inserire informazioni importanti e liste di controllo per te e la tua famiglia.

Note → pp. 292-307





## Creare una rete di contatti nella propria comunità



### Saluta regolarmente i tuoi vicini

La collaborazione con i vicini è necessaria quando si verifica un disastro. Amplia la tua rete all'interno della comunità attraverso attività come lo scambio regolare di saluti con i vicini e la partecipazione alle esercitazioni di preparazione alle catastrofi organizzate dall'associazione nella tua comunità, in modo che la vostra vita a casa o in un centro di evacuazione dopo un disastro si svolga agevolmente.

Dettagli → p. 130



### Persone che necessitano di cure speciali

Le persone che necessitano di cure particolari, come le madri in attesa, i bambini, gli anziani, i cittadini stranieri e le persone con gravi malattie o disabilità, potrebbero non essere in grado di ottenere prontamente informazioni o di evacuare. Oltre a essere sempre consapevoli dei membri della vostra comunità che hanno bisogno di cure speciali, collaborate con i volontari incaricati e con altri per sostenerli quando si verifica un disastro.

Dettagli → p. 66

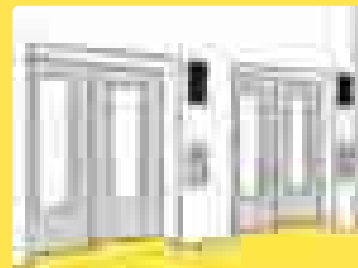


## Preparazione alle calamità nei condomini



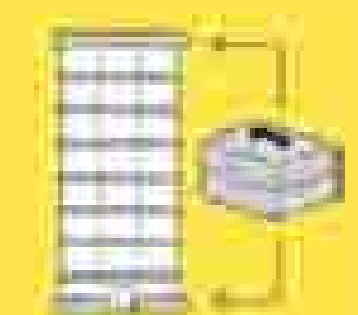
### Creare un manuale di preparazione alle catastrofi

Create un manuale di preparazione alle calamità nell'ambito dell'associazione condominiale, distribuitelo a tutti i residenti e organizzate esercitazioni di preparazione alle calamità.



### Creare un'area di evacuazione al chiuso

Assicuratevi uno spazio da adibire ad area di evacuazione, come una sala riunioni, la hall dell'ascensore o un appartamento. Vengono in mente anche spazi comuni all'interno di un complesso, come l'ingresso, la sala giochi dei bambini e la stanza degli ospiti. Tuttavia, è opportuno evitare le aree in cui vi è il pericolo di vetri in frantumi o di caduta di oggetti.



### Conservazione dei kit di soccorso

In un grattacielo, è molto difficile trasportare i kit di soccorso nei piani più alti quando gli ascensori sono chiusi. Per questo motivo, sarebbe meglio distribuire i kit in tutto il complesso, collocandoli anche nelle aree comuni dei piani più alti.





## Preparazione alle calamità sul posto di lavoro



### Create un manuale e stabilite le regole

Nella tua azienda, designate una persona responsabile della preparazione ai disastri, organizzate una riunione di preparazione ai disastri e stabilite delle regole, come ad esempio le modalità di evacuazione, il luogo di evacuazione e il funzionamento della catena telefonica di emergenza. Poiché la regola generale per il rientro a casa dopo un terremoto o un disastro grave è di aspettare che siano passate 72 ore, è necessario accumulare scorte nel caso in cui i dipendenti o i visitatori rimangano bloccati lì. Quando le condizioni del luogo di lavoro cambiano, come ad esempio i cambiamenti del personale, è necessario rivedere il manuale.



### Fate esercitazioni per calamità e incendi

Anche se si crea un protocollo per la lista di chiamata, un manuale e così via, questi sforzi si riveleranno inutili se i materiali non servono allo scopo in caso di emergenza. Per questo motivo, è necessario condurre regolarmente esercitazioni secondo il manuale e rivedere i punti critici in modo che questi materiali siano veramente funzionali. Per ulteriori informazioni, consultare le autorità antincendio locali.

Dettagli → p. 130

### Prepararsi a rimanere in ufficio

Preparatevi all'eventualità che tutti i dipendenti non siano in grado di tornare a casa immediatamente dopo un disastro, accumulando le scorte necessarie per rimanere in ufficio per tre giorni.



- Acqua potabile, cibo
- Coperte e coperte termiche
- Tovaglie di plastica
- Materiale sanitario
- Radio portatile
- Torce
- Batterie
- Kit del pronto soccorso / scorte mediche di emergenza
- Toilette di emergenza



# Confermare di essere al sicuro e raccogliere informazioni



## Servizio NTT di emergenza in caso di catastrofe, numero 171

Un servizio di messaggi che consente a una persona che si trova nell'area colpita da un disastro di registrare un messaggio che conferma la sua sicurezza. Questo messaggio può essere riprodotto da altre persone che cercano di contattarla.

Dettagli → p. 226



## Bacheche per le calamità

Questo servizio, fornito dai gestori di telefonia cellulare, consente alle persone di registrare informazioni relative alla loro sicurezza utilizzando il proprio telefono cellulare o smartphone. Questi messaggi possono poi essere confermati da altri.

Dettagli → p. 227



## Account X del TMG per la prevenzione dei disastri

Attivando gli avvisi di X, i tweet importanti emessi dalle agenzie pubbliche e dalle organizzazioni di risposta alle emergenze appariranno sulla vostra timeline iniziale.

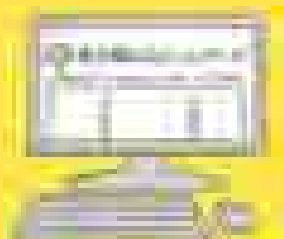
Dettagli → p. 271



## J-ampi

Il portale "All-Japan Safety Confirmation" consente agli utenti di confermare la sicurezza di una persona inserendo il suo nome e numero di telefono per cercare informazioni fornite da bacheche di disastri, media e aziende in una sola volta.

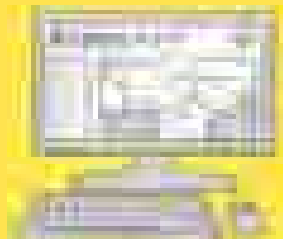
Dettagli → p. 272



## Sito web del Governo Metropolitano di Tokyo (TMG) per la prevenzione

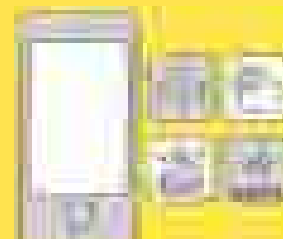
Poiché il TMG fornisce informazioni sulla preparazione a un disastro in tempi normali e informazioni sulla situazione in caso di catastrofe, è utile controllare regolarmente questo sito.

Dettagli → p. 270



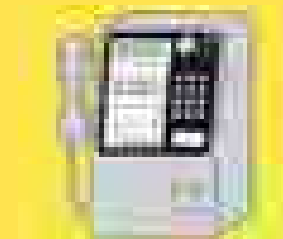
## Mappa di prevenzione ai disastri del Governo Metropolitano di Tokyo

Utilizzando la mappa di prevenzione ai disastri fornita dal sito web del TMG, è possibile trovare l'ubicazione delle strutture per la prevenzione ai disastri, delle stazioni di supporto e di altre strutture pertinenti.



## Applicazioni per smartphone

È disponibile un'ampia gamma di applicazioni per smartphone utili in caso di calamità, tra cui radio via Internet, allarmi in caso di calamità e informazioni sui terremoti.



## Telefoni pubblici

Quando si verifica un disastro, diventa difficile effettuare una chiamata con un telefono normale. Se vi fosse la possibilità, prova a considerare l'alternativa fornita dai telefoni pubblici.





## Esercitazione anti calamità ed incendi



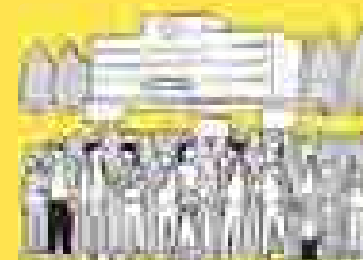
### Partecipa alle esercitazioni per preparati

Per ridurre al minimo i danni in caso di calamità, è importante partecipare regolarmente alle esercitazioni locali contro incendi e disastri. Le esercitazioni a calamità e agli incendi sono tenute dalla squadra di pronto intervento e sono costituite principalmente da esercitazioni a livello di comunità, quali corsi di preparazione nelle scuole ed esercitazioni organizzate in collaborazione con i residenti locali.



### Esercitazioni in caso di catastrofe organizzate dal TMG

Il governo metropolitano di Tokyo e le municipalità organizzano congiuntamente quattro volte l'anno un'esercitazione completa per i disastri con la partecipazione dei residenti.



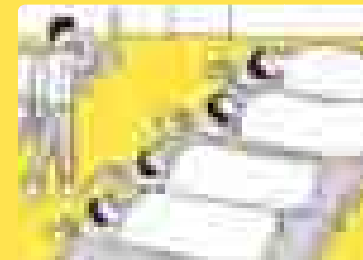
### Esercitazioni in caso di calamità organizzate dai comuni

Diverse migliaia di persone partecipano alle esercitazioni in caso di catastrofe organizzate dalle amministrazioni comunali per distretto scolastico o centro di evacuazione. Si tengono principalmente nelle scuole pubbliche.



### Esercitazioni in caso di calamità organizzate nelle comunità

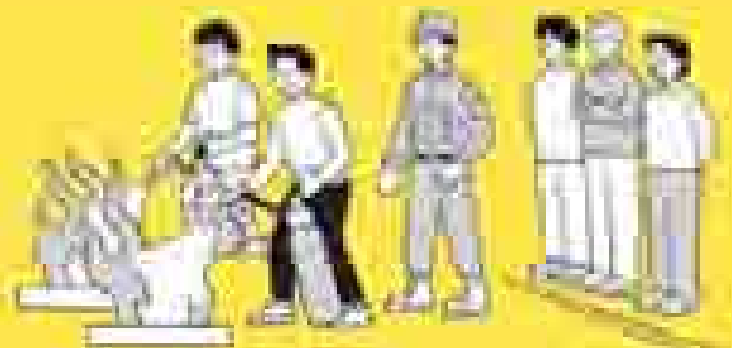
Queste esercitazioni, incentrate sulla lotta antincendio e sull'addestramento al primo soccorso, comprendono esercitazioni di salvataggio e soccorso, comunicazione, evacuazione ed esercitazioni utilizzando un simulatore di terremoto.



### Pernottamenti nelle scuole

In tutte le 186 scuole superiori metropolitane si svolgono esercitazioni che simulano la vita di evacuazione (esercitazioni per dormire e preparare il cibo) in caso di catastrofe.





## Pronta risposta antincendio

I danni possono essere ridotti al minimo se un incendio è spento nelle sue fasi iniziali. A tal fine, impara a utilizzare gli strumenti e le attrezzature per la lotta antincendio, dal semplice estintore domestico ai tubi di sostegno e alle pompe antincendio portatili.



### Pompa antincendio portatile

Fornendo e pressurizzando l'acqua con una piccola pompa, è possibile spruzzare grandi volumi d'acqua a distanze maggiori. Se imparassi ad usare questa pompa, si ridurrebbe il numero di persone necessarie per spegnere un incendio.

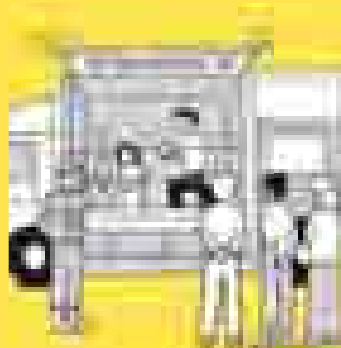
Dettagli → p. 191



### Tubo di livello

Se è disponibile un idrante, questi tubi leggeri e facili da usare possono essere utilizzati per spruzzare l'acqua anche in strade strette in cui le autopompe non possono accedere.

Dettagli → p. 190



### Esercitazioni di protezione personale

Quando c'è un terremoto, la priorità deve essere data alla protezione della propria sicurezza. In un simulatore di terremoto si può sperimentare la scossa e imparare a proteggersi dalla caduta di oggetti, ecc. Si può anche imparare a proteggersi dopo essere stati allertati da un allarme sismico.



### Esercitazioni per prevenire gli incendi

I danni possono essere evitati se si riuscisse a prevenire lo scoppio di un incendio. In queste esercitazioni si imparano le azioni da intraprendere per evitare lo scoppio di un incendio, come spegnere con calma la fiamma dopo che la scossa si è attenuata e spegnere le fonti principali di elettricità e gas quando si evacua.



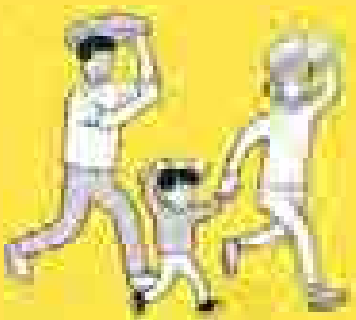
### Esercitazioni di comunicazione

Si tratta di un'esercitazione per comunicare correttamente alle autorità antincendio informazioni su incendi, soccorsi e danni causati dal terremoto. Si impara come chiamare il 119 e i punti importanti per le comunicazioni a seconda del tipo di telefono utilizzato.



### Esercitazioni di salvataggio e soccorso

In queste esercitazioni si impara ad utilizzare gli strumenti di uso quotidiano per salvare le persone che non sono riuscite a fuggire in tempo a causa del crollo di un edificio, ecc. Si impara anche a prestare i primi soccorsi alle persone appena salvate.



### Esercitazioni di evacuazione

Si tratta di esercitazioni per l'evacuazione sicura da disastri come incendi e terremoti. Si apprendono i preparativi e i metodi essenziali per l'evacuazione e si imparano anche le proprietà del fumo sperimentando un simulatore di fumo.



### Esercitazioni di primo soccorso

Al fine di prestare un adeguato trattamento di primo soccorso in una situazione di emergenza, queste esercitazioni ti insegneranno il trattamento di primo soccorso in modo che tu possa acquisire le conoscenze e le competenze necessarie.



### Educazione alla preparazione contro le calamità

In modo adeguato alla loro età, si insegna ai bambini a proteggere prima se stessi, poi ad aiutare le persone vicine e, infine, a contribuire alla comunità in caso di calamità come un terremoto o un incendio. Oltre alle esercitazioni di evacuazione a scuola, tutta la famiglia dovrebbe partecipare alle esercitazioni contro incendi e calamità.



### Formazione interattiva per la risposta ai disastri

Il governo metropolitano di Tokyo dispone di tre centri di apprendimento sulla sicurezza della vita dove potrai apprendere sui disastri divertendoti e partecipare ad esercitazioni pratiche o varie altre esercitazioni. Visitate i centri situati a Ikebukuro, Honjo e Tachikawa come primo passo per fare esperienza sulla risposta alle calamità.

Dettagli → p. 273





## Squadra di cittadini in risposta alle calamità



### Protegete da soli la vostra comunità

Questa organizzazione mira a fornire una risposta comunitaria efficace ai disastri secondo il principio della cooperazione tra vicini per proteggere la propria comunità. Questa organizzazione collaborativa si basa sull'unità delle associazioni di comunità o di quartiere. La persona responsabile della risposta ai disastri nell'associazione di quartiere, ecc. assume un ruolo centrale nel richiedere la formazione di questa squadra, che viene formata per condurre attività in linea con le circostanze locali. La tua partecipazione rafforzerà la tua comunità e la sua preparazione ai disastri.

### Esempio di beni ed attrezzature per la risposta alle calamità

Lo stoccaggio di beni ed attrezzature per le attività delle squadre di intervento in caso di calamità è essenziale. La preparazione di ciò che è necessario deve essere effettuata a seconda delle circostanze locali. Lo stoccaggio e la gestione devono essere effettuati in modo da garantire l'utilizzo immediato e tempestivo in caso di emergenza.



- Elmetto
- Coperte
- Guanti da lavoro
- Asciugamani
- Estintori
- Cibo per le emergenze
- Corda
- Barelle
- Martelli
- Piedi di porco
- Vanghe
- Scalette
- Materiale impermeabile
- Megafono
- Cric





### Gruppi di quartiere per la risposta alle calamità

Questi gruppi lavorano attivamente per consentire alle persone di proteggersi e per aiutare la collaborazione tra vicini in vista di un terremoto. Essi sono stati designati dal governo metropolitano di Tokyo come "Gruppi di quartiere per la risposta alle calamità". Gli sforzi sono volti a migliorare la preparazione della comunità ai disastri, organizzando incontri di studio con specialisti in materia e seminari per i leader di gruppo.



### Incontri di studio sulla risposta alle catastrofi nelle comunità

Gli esperti di risposta ai disastri visitano le varie comunità per tenere conferenze utili per la preparazione ai disastri o per tenere discussioni. Organizzando tali incontri durante le normali riunioni dell'associazione, le esercitazioni periodiche, ecc. si può rafforzare il proprio apprendimento per la risposta ai disastri.



## Vigili del fuoco volontari



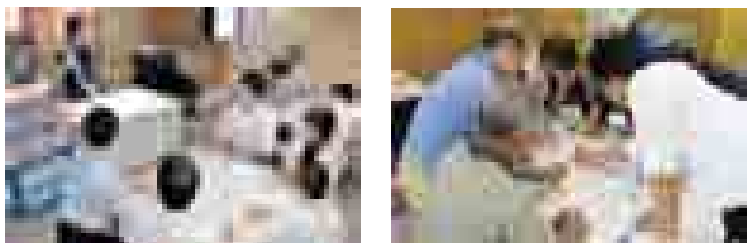
### Che cos'è un corpo di vigili del fuoco volontari?

Si tratta di un gruppo che svolge attività antincendio nelle comunità, proprio come i vigili del fuoco, ma a differenza di questi ultimi, si tratta di un gruppo non regolare composto da membri che hanno altre occupazioni, ad esempio lavoratori autonomi, dipendenti di aziende, casalinghe e studenti. Quando si verifica un incendio, un'inondazione, un terremoto o un altro tipo di emergenza, essi avviano le attività di lotta contro il fuoco. Informati presso il corpo dei vigili del fuoco volontari locale sulle qualifiche necessarie per diventare membri.





## Prova gli "Esercizi sulla mappa dei disastri"



Può essere divertente imparare a prepararsi alle catastrofi. Uno di questi modi sono gli "esercizi sulla mappa dei disastri". Si tratta di un'esercitazione in caso di catastrofe a cui tutti possono partecipare, chiamata GID ("Gioco" "Immaginazione" di un "Disastro"). In particolare, questo programma di addestramento alle calamità è basato sullo scenario di una grave catastrofe che si verifica nell'area in cui vivono i partecipanti e tutti, dai bambini agli adulti, lavorano insieme per rispondere a questa catastrofe, divertendosi anche allo stesso tempo. Le caratteristiche del gioco sono l'uso di una grande mappa e la capacità di ogni partecipante di svolgere attivamente un ruolo di primo piano. Discutendo e scrivendo sulla mappa, i partecipanti possono capire quali tipi di disastri potrebbero verificarsi nella loro comunità, quali sono i punti deboli della loro comunità rispetto a quel tipo di disastro e il livello di risposta della comunità stessa. Inoltre, i partecipanti si renderanno conto dell'importanza delle attività organizzate dalla comunità per rispondere ai disastri. Preparatevi alle calamità aumentando la vostra consapevolezza a esse attraverso la partecipazione al GID con la vostra famiglia e i vostri vicini.

### I livelli base del GID

- 1 Distingui le aree edificate e le condizioni naturali come montagne, terreni pianeggianti e fiumi sulla mappa.
- 2 Impara la struttura locale e marca con colori diversi ferrovie, strade, parchi, edifici che possono impedire la diffusione del fuoco, ecc.
- 3 Marca le strutture e le attrezzature che possono avere un effetto positivo o negativo sulla risposta ai disastri.
- 4 Conduci una discussione sulla preparazione della comunità ai disastri utilizzando la mappa completata.

## Quiz sulla preparazione alle calamità

- Q 1 | Cosa significa il concetto di "scorte giornaliere"?  
Risposta → p. 85
- Q 2 | Dove dovresti tenere il tuo zaino di emergenza?  
Risposta → p. 90
- Q 3 | Quale disastro secondario potrebbe innescarsi quando mobili ed altri oggetti pesanti si ribaltano a causa di una scossa sismica?  
Risposta → p. 95
- Q 4 | Quali controlli e quali passaggi sono caldamente consigliati per prevenire danni e ferimenti all'interno della casa?  
Risposta → p. 96
- Q 5 | Quale tipo di edificio è più a rischio di collasso in caso di terremoto?  
Risposta → p. 106
- Q 6 | Che tipo di cose dovresti preparare per prevenire l'insorgenza o la diffusione di incendi dopo un terremoto? Quali precauzioni dovresti prendere?  
Risposta → p. 109
- Q 7 | Qual è la differenza tra "centro di evacuazione" e "area di evacuazione"?  
Risposta → p. 115
- Q 8 | Cosa dovresti preparare nell'eventualità che la tua famiglia venga separata?  
Risposta → p. 122
- Q 9 | Cosa indicano i seguenti numeri di telefono?  
(1) 171 (2) 110 (3) 119  
Risposta → p. 128
- Q10 | Nomina almeno tre tipi di esercitazioni ai disastri e agli incendi.  
Risposta → pp. 132-134

