Modo Refugio

PREPARATI · CHECKLIST

Salute e primo soccorso

Un kit di primo soccorso semplice e completo, almeno 7 giorni dei tuoi farmaci abituali con copia di ricette e referti, e occhiali o pile per apparecchi acustici di ricambio.

Versione online aggiornata

Livello base

- [ ] **Farmaci abituali di ogni persona** · minimo 7 giorni — Chiedi al medico o al farmacista come avere un piccolo margine.
- [ ] **Copia di ricette, referti medici ed elenco delle allergie**
- [ ] **Garze sterili, bende, cerotto in rotolo e cerotti di varie misure** CONSIGLIATO
- [ ] **Disinfettante (clorexidina o iodopovidone) e soluzione fisiologica monodose** CONSIGLIATO
- [ ] **Guanti monouso, forbici a punta arrotondata e pinzette** CONSIGLIATO
- [ ] **Termometro** CONSIGLIATO
- [ ] **Antidolorifico/antipiretico che usate di solito** — Sempre secondo il foglietto illustrativo e la tua condizione di salute. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Sali reidratanti orali** CONSIGLIATO
- [ ] **Coperta isotermica** CONSIGLIATO
- [ ] **Mascherine FFP2** CONSIGLIATO
- [ ] **Occhiali, lenti a contatto o pile per apparecchi acustici di ricambio** CONSIGLIATO

Livello avanzato

- [ ] **Corso di primo soccorso e RCP/BLSD (Croce Rossa o altro ente)** — Rinnovalo ogni pochi anni.
- [ ] **Kit ampliato: bende elastiche, medicazioni grandi, stecca modellabile, strip di sutura adesive** CONSIGLIATO
- [ ] **Saturimetro e misuratore di pressione se ci sono malati cronici** CONSIGLIATO
- [ ] **Piano dei farmaci con il medico (margine, conservazione, alternative)**
- [ ] **Batteria o power station per CPAP, concentratore di ossigeno o altri apparecchi** — Chiedi al produttore consumi e compatibilità. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Frigo portatile o borse termiche per i farmaci che vanno tenuti al freddo** CONSIGLIATO
- [ ] **Scheda con le informazioni mediche di ogni persona (diagnosi, farmaci, allergie, contatti)** CONSIGLIATO

Livello Prepper

- [ ] **Kit traumatologico con laccio emostatico certificato** — Impara a usarlo in un corso. Senza formazione, meglio la compressione diretta. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Garza emostatica e bende compressive** CONSIGLIATO
- [ ] **Coperta isotermica e stecca modellabile** CONSIGLIATO
- [ ] **Mascherine FFP3 per fumo, cenere e particolato** CONSIGLIATO
- [ ] **Occhiali protettivi a tenuta** CONSIGLIATO
- [ ] **Maschera antigas con filtri NBC da 40 mm** — Per NBC, con cautela: i filtri scadono e la maschera richiede prova di tenuta e pratica. Maschera e filtri si comprano separatamente. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Contatore Geiger o dosimetro** — Misura le radiazioni, non i gas. I modelli domestici rilevano soprattutto gamma e beta; non sostituiscono le istruzioni della Protezione Civile. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Tuta di protezione chimica tipo Tyvek, guanti in nitrile, copriscarpe e nastro americano per le cuciture** — Categoria III, tipo 5/6: ferma particelle e schizzi, non i gas. Non è una tuta militare NBC. **CONSIGLIATO**
- [ ] **Purificatore d'aria HEPA per la stanza rifugio** CONSIGLIATO
- [ ] **Kit dentale di emergenza** CONSIGLIATO
- [ ] **Saturimetro e misuratore di pressione da braccio** CONSIGLIATO
- [ ] **Farmaci cronici per 3 mesi concordati con il medico** — Non è un acquisto su Amazon: è una conversazione con medico e farmacia.
- [ ] **Corso di primo soccorso e di controllo delle emorragie (Croce Rossa)** — Il miglior investimento di questo livello.

Controllato il: ___ / ___ / _____ Prossimo controllo (6 mesi): ___ / ___ / _____