Modo Refugio

THE PLAYBOOK

Pandemia

Si ricomincia

Versione online aggiornata

GIORNO 1 · IL TUO QUARTIERE Giorno 1. Il telegiornale apre con la stessa notizia per la terza sera: un nuovo virus, ospedali saturi in un altro Paese, ora i primi casi qui. Al supermercato, un carrello pieno di carta igienica. Al lavoro nessuno si stringe la mano. Tua figlia tossisce. Sarà un raffreddore. Di sicuro. Nella chat di famiglia gira l'audio di «un amico medico» che giura che si guarisce con l'acqua calda. **Non ti servono paura né bufale. Ti serve un piano per le prossime due settimane.**

Prima di tutto

1. Informati solo da **fonti sanitarie ufficiali**.
2. **Mani, aria e mascherina** quando raccomandato.
3. Se hai sintomi, **resta a casa** e chiama il tuo medico di base.
4. Assicurati **farmaci e dispensa** per circa due settimane, senza accaparrare.

1 Alla dichiarazione dell'epidemia

PRIMI GIORNI

- [ ] Controlla i tuoi farmaci cronici e chiedi la ricetta con anticipo.
- [ ] Compra normalmente il necessario per circa due settimane. Accaparrare crea carenze.
- [ ] Accordati con famiglia e vicini su chi aiuterebbe chi se qualcuno si ammala.
- [ ] Lavati spesso le mani con acqua e sapone e arieggia gli ambienti chiusi.

2 Se qualcuno si ammala in casa

ISOLAMENTO

- [ ] **Chiama il medico di base, la guardia medica o il numero regionale prima di andare: così non contagi altri. Se c'è difficoltà a respirare o un peggioramento grave, 112.**
- [ ] Se possibile, il malato in una stanza separata, ben aerata e, se c'è, con un bagno proprio.
- [ ] Una sola persona che assiste, con mascherina e lavaggio frequente delle mani.
- [ ] Arieggia la stanza più volte al giorno e pulisci le superfici di uso comune.

3 Se c'è un lockdown

SETTIMANE

- [ ] Organizza routine, soprattutto con i bambini: orari, attività fisica, contatti con la famiglia al telefono.
- [ ] Cura la salute mentale: parlane, chiedi aiuto se ne hai bisogno.
- [ ] Usa servizi a domicilio e la rete di vicinato per anziani e persone a rischio.

NON fare

- ✕ Prendere antibiotici o terapie non prescritte.
- ✕ Andare al pronto soccorso per sintomi lievi senza chiamare prima.
- ✕ Diffondere rimedi miracolosi o informazioni non verificate.
- ✕ Accaparrare prodotti.

Numeri utili

Italia	**112**
Svizzera	**112**
San Marino	**112**

I miei contatti: _____

Punto di ritrovo: _____

Cosa tenere a portata di mano

Base

- ☐ Termometro, paracetamolo e i tuoi farmaci cronici per 2 settimane **CONSIGLIATO**
- ☐ Mascherine FFP2 e gel igienizzante **CONSIGLIATO**
- ☐ Dispensa per 2 settimane

Avanzato

- ☐ Saturimetro **CONSIGLIATO**
- ☐ Piano di isolamento in casa (stanza, bagno, turni)
- ☐ Scorta di detersivi e sacchi della spazzatura **CONSIGLIATO**

modorifugio.it/playbook/pandemia/ · Revisionato il 22 novembre 2026

Informazioni divulgative. Segui sempre le indicazioni della Protezione Civile e del 112.