Modo Refugio

THE PLAYBOOK

Scaffali vuoti

Al supermercato manca tutto

Versione online aggiornata

SABATO, 10:00 · IL SUPERMERCATO SOTTO CASA Sabato, 10:00. Gli scaffali dell'olio sono vuoti. Quelli del riso pure. Un cartello scritto a mano: «Massimo 2 pezzi a cliente». Lo sciopero degli autotrasportatori dura da una settimana e i camion non arrivano. Nessuno grida, ma tutti spingono. Un uomo porta via le ultime sei confezioni d'acqua. Tu provi a calcolare quanti giorni di cibo hai in casa. Il conto non torna. **Non correre a riempire il carrello. C'è un modo più furbo.**

Prima di tutto

1. **Non comprare in preda al panico**: è quello che svuota gli scaffali.
2. Fai l'inventario di **dispensa, acqua e farmaci**.
3. Compra solo ciò che **ti manca** per circa due settimane.
4. Informati da **fonti ufficiali**: molte carenze sono solo voci.

1 Primi giorni

ALL'INIZIO

- [ ] Controlla cosa hai e quanto dura (calcola i giorni per persona).
- [ ] **Assicurati i farmaci cronici con la tua farmacia: in caso di carenze ti proporranno alternative equivalenti.**
- [ ] Fai il pieno se l'auto ti serve per lavorare, senza accumulare taniche in casa.
- [ ] Preleva un po' di contanti.

2 Se si prolunga

SETTIMANE

- [ ] Cucina con quello che hai e dai priorità ai deperibili.
- [ ] Cerca alternative: mercati rionali, negozi di quartiere, gruppi d'acquisto, produttori locali.
- [ ] Condividi con vicini e famiglia: scambiate ciò che ad alcuni avanza e ad altri manca.
- [ ] Tieni d'occhio anziani e persone non autosufficienti del quartiere.

NON fare

- ✕ Accaparrare prodotti che non userai.
- ✕ Stoccare benzina in casa o in cantina: oltre piccole quantità è vietato ed è pericoloso.
- ✕ Comprare da rivenditori improvvisati prodotti sanitari di dubbia provenienza.

Numeri utili

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

I miei contatti: _____

Punto di ritrovo: _____

Cosa tenere a portata di mano

Base

- [ ] Dispensa a rotazione di 2 settimane con quello che mangi abitualmente
- [ ] Acqua per 3 giorni **CONSIGLIATO**
- [ ] Farmaci con un margine di 2 settimane

Avanzato

- [ ] Dispensa da 1–3 mesi con sistema FIFO (il primo che entra è il primo che esce)
- [ ] Inventario su carta o foglio di calcolo con le date
- [ ] Orto sul balcone o semi **CONSIGLIATO**

modorifugio.it/playbook/scaffali-vuoti/ · Revisionato il 22 novembre 2026

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