



**Croce Rossa Italiana**  
Comitato di L'Aquila

## EMERGENCY KIT

### CHECK LIST

- Contenitore per il kit** (scatola di plastica, borsone da palestra o sacca stagna)
  
- Dormire/Protegersi:**
  - Tenda di emergenza/Emergency shelter
  - Telo di plastica
  - Kway/Poncho impermeabile
  - Sacco a pelo e/o coperta con tappetino
  - Scalda corpo a reazione chimica (tipo scaldamani/scaldapiedi)
  - Indumenti di ricambio (intimi, magliette...)
  
- Cibo:**
  - 2 litri di acqua a persona a giorno per almeno 3 giorni
  - Cibo energetico (2,000 calorie a persona/giorno: barrette, cioccolata, arachidi, biscotti, cibo in scatola a lunga conservazione)
  
- Igiene:**
  - Carta igienica
  - Salviette umidificate intime



**Croce Rossa Italiana**  
Comitato di L'Aquila

- Deodorante
- Sapone multiuso
- Sacchetti di plastica per rifiuti
- Guanti di lattice
- Dentifricio e spazzolino
- Assorbenti per donna

**Kit primo soccorso:**

- Rotolo di garza
- Cerotto a nastro
- Salviette disinfettanti
- Farmaci di uso frequente
- Cicatrizzante
- Telo triangolare
- Compresse di garze sterili
- Antidolorifici
- Crema per ustioni/ferite
- Metalline termiche
- Spille da balia

**Attrezzi /accessori utili:**

- Coltello tascabile
- Pinza multiuso



**Croce Rossa Italiana**  
Comitato di L'Aquila

- Nastro adesivo telato
- Corda
- Mollette stendipanni
- Torcia elettrica con batterie o con carica a mano
- Starlight (2 da almeno 20 cm)
- Radio a batterie o con carica a mano
- Lista di contatti (familiari, amici, medici)
- Denaro
- Copie dei documenti
- Telefono di emergenza
- Guanti da lavoro e mascherine
- Cartina della zona
- Pasticche di potabilizzazione
- Tanica collassabile

*“Possiamo mettere a punto la migliore risposta operativa ma senza una reale conoscenza del rischio nessun cittadino saprà davvero come comportarsi in caso di pericolo. La protezione civile non esiste solo in tempi concitati dell'emergenza; il nostro sistema deve vivere e farsi spazio nel quotidiano delle persone, creando cultura e partecipazione. E' questa la nostra sfida per il futuro.”*

RITA SCIOLI - Responsabile Formazione e Comunicazione DPC