

BATMED – Kit Serenità

72 ore di autonomia (Svizzera)

Preparatevi con calma e in modo ponderato, adattando le quantità alle esigenze della vostra famiglia.

Numeri di emergenza: **117 Polizia** · **144 Ambulanza** · **118 Pompieri**

Acqua

- () 3 L per persona / giorno × 3 giorni = 9 L per persona
 - () Bottiglie o contenitori chiusi
 - () Compresse / filtro per la purificazione
 - () Contenitori puliti e riutilizzabili
 - () **Istruzioni per l'acqua:** far bollire se possibile (1 min. a ebollizione), conservare in contenitori chiusi per evitare la ricontaminazione
-

Alimentazione (senza o con cottura semplice)

- () Conserve (piatti pronti, verdure, frutta)
 - () Barrette energetiche / frutta secca / biscotti
 - () Pasta / riso / zuppe pronte
 - () Apriscatole manuale e posate
 - () Sale / zucchero / olio
 - () Bebè: latte in polvere (1–2 confezioni / 3 giorni), 6–8 pannolini al giorno, salviette
 - () **Allergie / regimi speciali:** alimenti adatti (senza glutine, senza lattosio, vegetariani, per diabetici)
-

Energia, luce e comunicazione

- () Torcia (+ batterie)
 - () Candele + accendino / fiammiferi
 - () Power bank carica
 - () Radio a pile / a manovella
 - () Telefono di emergenza + SIM prepagata
 - () Caricatore solare (opzionale)
 - () Multipresa con protezione da sovratensioni
 - () Elenco cartaceo dei numeri essenziali (famiglia, vicini, medico, comune)
-



Attrezzi di base

- ☐ Coltello multifunzione o utensile multiuso (tipo Leatherman)
 - ☐ Nastro adesivo resistente (duct tape), spago
 - ☐ Chiodi, martello leggero, cacciavite (per riparazioni semplici)
-



Salute e igiene

- ☐ Kit di primo soccorso (cerotti, disinfettante, forbici, garze, laccio emostatico, coperta termica)
 - ☐ Farmaci personali (7–14 giorni) + prescrizioni
 - ☐ **Comprese di iodio:** conservare al riparo dall'umidità, seguire le istruzioni dell'UFPP (dosaggio: adulti 130 mg, bambini secondo età; non assumere senza ordine ufficiale; vedi www.alertswiss.ch)
 - ☐ Mascherine FFP2 / FFP3 (opzionali, per rischi chimici / biologici secondo UFPP)
 - ☐ Sapone / gel / salviette (10–14 al giorno / persona)
 - ☐ Carta igienica (2 rotoli / settimana)
 - ☐ Sacchi della spazzatura resistenti (10–15 / settimana)
 - ☐ Guanti, mascherine
 - ☐ Spazio separato per i rifiuti (in caso di interruzione della raccolta)
 - ☐ Guida stampata alle tecniche di primo soccorso (Croce Rossa Svizzera)
 - ☐ Corso base completato (opzionale, tramite samaritani.ch)
-



Documenti e denaro

- ☐ Copie dei documenti d'identità / assicurazioni / prescrizioni
 - ☐ Elenco dei contatti stampato
 - ☐ Contanti (piccoli tagli / monete)
 - ☐ **Chiavetta USB protetta:** cifrata (password), copia di sicurezza fuori casa (es. presso un familiare)
-



Calore e abbigliamento

- ☐ Abiti caldi / impermeabili
- ☐ Coperta termica / plaid
- ☐ Scarpe robuste, guanti, berretto
- ☐ **Equipaggiamento per intemperie:** ombrello resistente, telo di plastica, corda
- ☐ **Condizioni estreme:** occhiali protettivi (vento / neve), sacco a pelo compatto (in caso di evacuazione in zona fredda)

Bisogni specifici

- () Anziani (ausili alla mobilità, farmaci, occhiali)
 - () Bambini: giochi compatti (carte, matite, quaderno), lampada frontale, peluche
 - () Adulti / adolescenti: quaderno + penna, musica offline (MP3), libro leggero
 - () **Supporto psicologico**: tecniche semplici di rilassamento (respirazione, meditazione), numero di emergenza psicologica (es. La Mano Tesa 143)
 - () Persone con mobilità ridotta: batterie per dispositivi medici, sedia a rotelle pieghevole
 - () Ipovedenti: etichette a grandi caratteri, documenti in Braille
 - () **Sordi / ipoudenti**: allarmi visivi / vibranti, istruzioni scritte chiare, contatto via SMS (es. 144 per emergenze)
 - () Animali: cibo (1–2 kg / settimana), ciotola, acqua, guinzaglio, libretto sanitario
-

Evacuazione d'emergenza

- () Zaino leggero per persona (acqua 1 L, barretta energetica, copia documento, torcia, coperta di sopravvivenza, maschera)
 - () **Piano di evacuazione familiare**: almeno 2 percorsi, punto d'incontro fuori casa, piano per animali (trasporto, alloggio)
 - () Mappa cartacea della regione (in caso di guasto GPS)
-

Opzioni per 7 giorni (se possibile)

- () Acqua 14–21 L / persona
 - () Pasti vari (proteine in scatola, legumi, carboidrati, frutta / verdura in conserva)
 - () Fornello da campeggio + combustibile (areazione e sicurezza)
 - () Fornello a gas o ad alcool (ben ventilato)
 - () Scaldini chimici (uso sicuro, mani / sacco a pelo)
 - () Rotazione delle scorte (consumare → sostituire)
 - () App **Alertswiss** installata (allarmi cantonali)
 - () Controllo meteo: **MeteoSwiss**
-

Comunità

- () Elenco dei contatti di vicinato / comunali (capo quartiere, protezione civile)
- () Piano di mutuo sostegno (condivisione di acqua, attrezzi, rifugio con i vicini)
- () **Contatto con le autorità**: conoscere il referente locale (protezione civile, comune) per segnalare bisogni o ricevere istruzioni

 Rifugi e organizzazione

- () Rifugio antiatomico: controllare ventilazione, tenuta e accesso (secondo UFPP)
- () Conservare il kit in un luogo asciutto e accessibile (scatole etichettate)
- () **Protezione contro i parassiti:** trappole atossiche, repellenti (per cantina / rifugio)
- () **Rotazione delle scorte:** etichettare le date di scadenza, usare un calendario (es. marzo / settembre) per consumare e sostituire
- () **Testare i dispositivi elettronici:** verificare power bank, radio e telefono di emergenza ogni 6 mesi

 Calcolatore delle quantità – da compilare a mano

Compilate queste righe per stimare le vostre necessità in base alla dimensione della famiglia.

Categoria	Formula	Quantità totale
Acqua	Numero di persone $\times$ 3 L $\times$ 3 giorni	
Cibo	Pasti / giorno $\times$ 3 giorni $\times$ numero di persone	
Alimenti specifici	Quantità adattata / persona $\times$ 3 giorni	
Medicinali	7–14 giorni $\times$ trattamenti / persona	
Salviette / Igiene	10–14 / giorno / persona $\times$ 3 giorni	
Sacchi della spazzatura	10–15 / settimana	
Compresse di iodio	Secondo le raccomandazioni cantonali	

BATMED.ch – Iniziativa privata di interesse pubblico, al servizio della resilienza collettiva.

 contact@batmed.ch |  www.batmed.ch
