



Segurament ja teniu alguns dels articles de base, el que compta és que estiguin ben endreçats. La farmaciola ha de ser fàcil de transportar (maleta de rodes o motxilla) i tothom ha de saber on és.

Tingueu l'inventari del contingut del *catakit*, reviseu-lo i actualitzeu-lo periòdicament, i renoveu-ne el contingut després de cada utilització.

Productes de base: marqueu amb un 

OBJECTE		ÚS
✓	Còpia del Pla d'emergència familiar	Assegureu-vos que conté tota la informació necessària, com ara la de les persones de contacte dins i fora de la vostra localitat.
	Aigua suficient per a la vostra família	2 l d'aigua per persona i dia; per poder cuinar i mantenir un mínim d'higiene són necessaris 10 l per persona i dia.
	Provisió d'aliments (no oblideu les necessitats específiques de la vostra família)	Aliments de llarga durada, que no necessiten refrigeració, ni cocció, i aliments calòrics i amb baix contingut de sal (conserves de fruites, llegums, melmelada, pastissos secs, cereals, llet deshidratada, etc.).
	Estoig de primers auxilis	Ha d'incloure els medicaments i el material necessaris, així com una còpia de les receptes i dels documents mèdics apropiats.
	guants de làtex	Per protegir-se de les ferides.
	apòsits	Per protegir les ferides.
	compreses 10 x 10	Per netejar i protegir ferides.
	tisores	Per tallar embalatges o roba.
	bena enrotllable	Per mantenir un apòsit o comprimir una hemorràgia.
	bena o mocador triangular	Per fixar un membre que ha patit un traumatisme.
	apòsits hemostàtics	Per aturar una hemorràgia.
	antisèptics	Per desinfectar una ferida.
	manta de supervivència	Per protegir-se del fred, de la calor o de la intempèrie.
	sèrum ocular	Per netejar els ulls.
	gel d'aigua	Per refredar cremades.
	forquilles	Fixació multiusos.
	mascareta de respiració	Per fer un boca a boca.
	bossa de fred	Per limitar la inflamació i calmar el dolor.
	Estoig de medicaments d'emergència	Medicaments i material necessaris així com còpia de les receptes i dels documents mèdics apropiats.
	Productes per cobrir necessitats particulars	Gent gran, bebès, persones amb cadira de rodes, invídents, deficiències auditives, etc.
	Obrellaunes, coberts i plats i gots de plàstic	Per obrir les conserves i menjar en cas d'evacuació.
	Llum manual o de piles, piles de recanvi, lot amb flaix i bastons lluminosos	Per tenir llum en totes les circumstàncies i fer visible la vostra presència.
	Ràdio manual o de piles (canvieu les piles almenys una vegada l'any)	Permet l'accés a la informació i a les consignes donades pels poders públics sense necessitat d'una font d'energia.
	Còpia de les claus de casa i del cotxe	En cas d'evacuació.
	Diners: monedes i bitllets de petit import	Per si no es poden utilitzar els caixers automàtics.
	Productes per a la higiene personal (tovallola petita, sabó, raspall de dents, etc.)	Ens permeten estar nets i cobrir les necessitats bàsiques. La higiene corporal és indispensable per a la salut de la persona.
	raspall o pinta	Per tenir bon aspecte.
	raspalls de dents	Per tenir les dents netes.



OBJECTE			ÚS
		pasta de dents	Per netejar-nos bé les dents.
		sabó	Per rentar-nos tots els dies.
		desinfectant per a mans	
		tovallola	
		tovallola desinfectant	
		paper higiènic	
		bosses d'escombraries	Per eliminar les deixalles o servir de vàter improvisat.
	Documents importants de la família (còpies dels passaports, partides de naixement, escriptures de propietat, assegurances, etc.) dins d'una bossa hermètica.		En cas de pèrdua o deteriorament.
	Inventari dels vostres béns, acompanyats de factures o fotos		En cas de robatori, pèrdua o deteriorament.

Altres articles recomanats

OBJECTE			ÚS
	Roba i sabates de recanvi i un impermeable per a cada persona		Roba de recanvi calenta i lleugera, i pijama.
	Lones de plàstic		Permet construir un refugi o protegir-se del terra, etc.
	Estisores i ganivet multiusos		Per tallar fils, cartró o plàstic, menjar, etc.
	Xiulet per demanar ajuda o assenyalar la vostra presència		Per senyalitzar-se després de socors particulars si esteu lluny, perquè se senti la veu.
	Eines		Permeten fer petits treballs o reparacions.
		guants de treball	Per treure objectes que tallen, transportar objectes o evitar de ferir-se les mans.
		pinces	
		tornavisos	
		cúter	
		martell	
		mascaretes antipols	Per filtrar l'aire contaminat.
		cinta americana	
	Manta o sac de dormir per cadascú		Per no passar fred o tenir un llit més tou.
	Espelma		Permet tenir llum en cas de tall elèctric. Permet d'escalfar-se gràcies a l'energia calòrica alliberada.
	Llumins estancs, encenedor		Per encendre espelmes i fer foc. Els llumins estancs són fàcils de conservar i, en cas d'humitat, es poden fer servir. L'encenedor de gas és més fiable que un de gasolina.
	Bloc de notes		
	Entreteniments		Objectes per tranquil·litzar-se i divertir-se.
		un llibre	Lectura preferida.
		paper i llapis	Per escriure i dibuixar.
		jocs sense piles	S'ha de guardar les piles per a la ràdio o la lot.
		altres	
	Fogonet		Per escalfar aliments o bullir aigua.
	Menjar i medicaments per als animals de companyia		