

Si teniu cotxe, prepareu el catakit i deixeu-lo dins del vehicle.

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	Ampolles de plàstic (reemplaceu-les cada sis mesos).
	Provisió d'aliments (no oblideu les necessitats específiques de la vostra família)	Com ara barretes energètiques.
	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-vos de les ferides.
	apòsits	Per protegir-vos de les ferides.
	compreses 10 x 10	Per netejar i protegir ferides.
	tisores	Que puguin tallar el cinturó de seguretat.
	benes enrotllables	Per mantenir un apòsit o comprimir una hemorràgia.
	benes 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-vos del fred, de la calor i 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.
	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.
	Llumins i espelmes en una caixa o bossa hermètica	Són útils tant per escalfar-nos com per escalfar una beguda o fer llum.
	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.
	Manta	Per abrigar-se.
	Roba i sabates de recanvi i impermeable	Per mantenir-se sec.
	Pala petita, rascador i escombreta	

Altres articles recomanats

	mapes de carreteres
	guants de treball
	tisores i ganivet multiusos
	xiulet per demanar ajudar o assenyalar la vostra presència
	màscara antipols
	anticongelant i líquid netejavidres
	cables de bateria i cables de tracció
	sac de terra, sal o sorra de gat
	extintor de cotxe