

LISTĂ RUCSAC DE URGENȚĂ PENTRU CALAMITĂȚI

- Apă (3,5 litri/persoană/zi pentru 3 zile)
- Alimente neperisabile și conserve suficiente pentru 3 zile, formulă de lapte, pachete de tip pouch cu mâncare de bebe, bomboane, nuci, batoane cu cereale/proteice, biscuiți
- Medicamente necesare pentru boli cronice în caz că există
- O trusă de urgență care să conțină:
 - săruri de rehidratare orală
 - antitermice
 - antidiareice
 - un-două unguente cu antibiotic
 - antiinflamatoare orale de tip Nurofen
 - burețel hemostatic care favorizează coagularea (Gelaspon)
 - alcool sanitar/ pliculețe cu tamponare impregnate în alcool
 - Betadină
 - comprese sterile
 - feșe sterile
 - rolă de tifon
 - rolă de leucoplast
 - apă oxigenată
 - pensetă
 - șervețele dezinfectante/ gel dezinfectant (spălatul pe mâini nu e întotdeauna posibil, însă este important pentru a limita transmiterea bolilor)
 - mănuși chirurgicale
 - mască chirurgicală (pentru a te feri de praf)
 - un garou sau o curea (pentru oprirea sângerării la nivelul unui membru afectat).
- Radio portabil cu baterii sau cu încărcare la soare, baterii
- Lanternă frontală sau lanternă puternică cu încărcare solară sau manuală
- Mâncare pentru animale
- Copii după actele originale ale copilului și părinților (buletin, permis, documente medicale, o poză cu fiecare, etc.)
- Pelerine de ploaie și pungă pentru gunoi
- Deschizător de conserve
- Scutece
- Câteva jucării
- Pentru gravide: copii după documentele medicale, medicamente dacă au fost recomandate
- Bani
- Briceag
- Brichetă
- Fluier
- Baterie externă
- Cărți de desenat/cu stickere/o jucărie preferată

Autor text: Dr. Mihaela Guțu-Robu, 23.02.2023, 16:18

Surse bibliografice:

1. Pan American Health Organization (PAHO)- Earthquakes
2. Margie L. Edwards- International Journal of Mass Emergencies & Disasters 1993 11:3, 293-303- Social Location and Self-Protective Behavior: Implications for Earthquake Preparedness
3. The 14 th World Conference on Earthquake Engineering October 12-17, 2008, Beijing, China Safe Schools to Reduce Vulnerability of Children to Earthquakes A. Fujieda 1 , B.H. Pandey 2 and S.Ando 3
4. APPLICABLE METHODS IN TEACHING EARTHQUAKES TO PRESCHOOL CHILDREN Y. O. Izadkhah1 and V. Heshmati
5. C. Li, W. Liang, C. Quigley, Y. Zhao and L. -F. Yu, "Earthquake Safety Training through Virtual Drills," in *IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics*, vol. 23, no. 4, pp. 1275-1284, April 2017, doi: 10.1109/TVCG.2017.2656958.
6. FEMA- Earthquake Preparedness What Every Child Care Provider Needs to Know FEMA 240 / April 2006
7. Save the children- DISASTER CHECKLIST FOR PARENTS AND FAMILIES