



PREPARAZIONE ALL'EMERGENZA E DIFESA DELLA CASA

Sopravvivi a qualsiasi crisi con le migliori
pratiche di difesa



Sommario:

Introduzione 4

Cos'è un survivalista.....4

Perché devi prepararti oggi per le situazioni di emergenza5

Capitolo 1: I fondamenti dell'emergenza

Preparazione..... 9

Preparativi di emergenza di base.....9

Introduzione 11

Come Sopravvivere allo scenario peggiore: scenario diverso, diverso

Preparazione..... 11

Capitolo 2: Strategia e pianificazione per i survivalista15

Preparazione con oggetti di uso quotidiano..... 15

Capitolo 3: Pronto Soccorso/Chirurgia Minore

.....19

L'importanza di avere sempre un kit pronto per le emergenze 19

Kit di pronto soccorso di sopravvivenza..... 19

Guida di sopravvivenza alle emergenze mediche25

Consigli di primo soccorso in diverse situazioni di emergenza.....30

Attrezzatura di sopravvivenza essenziale che dovresti sempre avere preparata32

Competenze che tutti dovrebbero imparare.....	37
Suggerimenti su come curare i feriti	43
Come curare i feriti, come prevenire le infezioni	44

Capitolo 4: Come creare una mappa quando

l'icona Internet non funziona 49

Impara a usare una bussola	49
Utilizzo di una mappa.....	49

Capitolo 5: Difesa domestica51

Preparati a difendere la tua famiglia	51
Difesa perimetrale.....	52
Rendi la tua casa sicura.....	55

Conclusione..... 62

Introduzione

Il mondo sta cambiando sempre più velocemente e le speranze non sono promettenti.

Cos'è un survivalista

Sempre più persone si stanno preparando per la fine del mondo, ci sono molte paure là fuori, e anche se sono probabilmente infondate, dobbiamo essere pronti per ciò che sta arrivando. La vita di Adam Miller è molto simile a quella di qualsiasi altro cittadino della classe media. Lavorava come programmatore di computer in una banca d'investimento di Chicago e viaggiava in treno ogni giorno dalla periferia. Sua moglie, Trish, lavora part-time come fisioterapista e porta le loro 2 figlie adolescenti a lezioni di sport e musica.

Tuttavia, i Miller (che hanno chiesto di non essere identificati) avevano altri interessi di cui solo la loro famiglia e un piccolo gruppo di amici erano a conoscenza.

Tracey passa anche molto tempo ad accumulare cibo e altre provviste. Ogni settimana mette in cucina e inscatola molta carne e prodotti agricoli, e compra anche grandi contenitori di cibo non deperibile da conservare nel seminterrato. Conserva anche forniture di pronto soccorso, articoli per l'igiene personale, acqua, batterie, carbone e fiammiferi.

I Miller sono vicini ad avere scorte sufficienti per 1 anno.

Jeff non è in ritardo. È stato impegnato nell'installazione di telecamere di sicurezza, finestre in vetro temperato, pannelli solari, una serra idroponica interna e recinzioni elettriche intorno alla proprietà; Comprò anche pistole e fucili per sé, sua moglie e i suoi figli e si assicurò che si esercitassero settimanalmente al tiro al bersaglio. "Devi essere pronto a proteggere te stesso e i tuoi effetti personali dai furti", ha detto.

La coppia ha recentemente acquistato un terreno nel Wisconsin e ha costruito un bunker sotterraneo, il loro rifugio se avessero avuto bisogno di sopravvivere a minacce temporanee o di abbandonare definitivamente la loro casa. Lì avevano scorte

extra di cibo, acqua, armi e munizioni, ma solo i loro familiari sapevano dove si trovavano. "Non abbiamo spazio per nessun altro, quindi non vogliamo che qualcuno busi alla porta quando tutto inizia a crollare", ha detto Geoff.

La famiglia Miller fa parte del movimento Survivalista: persone che si preparano a sopravvivere perché credono che un grave disastro o un'emergenza stia per verificarsi o addirittura porre fine alla società come la conosciamo.

Come i Miller, molti survivalista preferiscono mantenere privati i loro preparativi, quindi possiamo solo stimare quanti. Tom Martin, fondatore dell'American Survivalista Network, ritiene che ci siano dai 3 ai 5 milioni di survivalista solo negli Stati Uniti e altri milioni in tutto il mondo. "Questo movimento è una tendenza mondiale, in crescita", ha detto. "Ovunque ci sia stato un disastro naturale, le persone sono più preparate".

Un buon indicatore dell'intensità dell'esercizio sono le aziende e i siti web che sono sorti in risposta alle esigenze dei survivalista e alla loro rapida crescita. Uno riferisce che i suoi ricavi sono cresciuti del 708% solo negli ultimi 3 anni, mentre l'altro sta costruendo rifugi e bunker abbastanza rapidamente.

Ci sono migliaia di blog e siti web survivalisti e dozzine di riviste sull'argomento. Inoltre, la televisione si sta facendo strada attraverso spettacoli come Domsday Survivalistas di National Geographic, ognuno dei quali presenta una nuova famiglia di Survivalista, e Domsday Bunker di Discovery Channel, che si dedica a seguire un'azienda che costruisce un bunker sicuro.

Perché devi prepararti oggi per le situazioni di emergenza

Tuttavia, il movimento non è del tutto nuovo. Ci saranno sempre alcune persone (spesso socialmente disadattate) che temono e si preparano a uno scenario apocalittico. La differenza è che ora lo sport è diventato di moda. Oggi ci sono survivalista di tutte le età, generi e livelli socioeconomici.

Ogni volta che c'è un'epidemia o un disastro naturale a livello globale, questa tendenza aumenta.

Sebbene i tuoi survivalista possano avere diversi livelli di motivazione e intensità, la maggior parte dei survivalista appartiene a uno dei due gruppi. I primi sono quelli che si preparano a qualche disastro regionale, naturale o artificiale, focalizzati sul "superarlo" fino a quando le cose non torneranno alla normalità.

Il secondo è prepararsi per una catastrofe devastante che porrà fine al mondo intero come lo conosciamo. Questi si chiamano "prepararsi per la fine del mondo". Credono che il nostro pianeta sarà presto devastato da un grande disastro che cambierà tutto: forse un collasso economico, l'uso di armi di distruzione di massa (nucleari, chimiche o biologiche), un'epidemia globale e incurabile, impulsi elettromagnetici che colpiscono asteroidi o comete, o brillamenti solari o esplosioni nucleari disabiliteranno tutti gli apparecchi elettrici.

Pandemie

Le pandemie sono un altro problema che abbiamo dietro l'angolo e il mondo sta ancora assistendo all'impatto e alla paura dell'emergere di nuovi virus e dell'emergere di malattie rare.

Non c'è dubbio che viviamo in un mondo sempre più incerto e pericoloso. E, in un mondo come il nostro, ha senso avere delle scorte di emergenza in caso di disastri naturali, condizioni meteorologiche estreme, interruzioni di corrente, ecc. È sempre saggio prepararsi per i momenti difficili.

Carestia

La carestia diventa ogni giorno più palpabile; Se guardi le statistiche, ci sono numeri discutibili, ma tutti hanno numeri spaventosi. Se lo si confronta con gli anni precedenti, la fame è maggiore, e la fame aumenta quando ci sono situazioni avverse; Ad esempio, la pandemia del 2020 è un chiaro esempio di come molte persone povere abbiano sofferto la fame durante il confinamento.

Dobbiamo prepararci alla fame.

Il collasso dell'economia

Collasso economico significa il collasso dell'economia mondiale. È caratterizzato da un prolungato rallentamento dell'attività economica, da un aumento della povertà e da disordini sociali (tra cui proteste, scioperi e possibili violenze).

L'economia sta diventando ogni giorno più complessa. Più denaro viene stampato, i mercati azionari scendono, si riprendono ma scendono, e l'inflazione viene annunciata nei prossimi anni. Insomma, non promette nulla di buono, quindi preparatevi.

Strani avvenimenti

Non possiamo spiegare molti eventi, ma accadono; La cronaca li ridicolizza e li colloca in informazioni curiose, ma non gli viene dato il posto che merita.

Che si tratti di temi ufologici, di sparizioni di animali e persone, e di fatti che non hanno il filmato nei media, dobbiamo aprire gli occhi su di loro.

Impulso di energia elettromagnetica

L'elettricità potrebbe interrompersi a un certo punto; È qualcosa di cui sentiamo parlare molto. È stato detto che stanno arrivando terribili blackout che non sappiamo quando torneranno. Non si sa quando accadrà e come se ne andrà, ma c'è questa realtà.

Quando Internet se ne andrà, internet, le banche, tutto andrà, saremo lasciati a guardare di lato, e se non siamo preparati, non saremo in grado di mangiare.

Terrorismo e guerra

Per non parlare delle guerre, non ricordo quando è stata l'ultima volta che il mondo non è stato in guerra; Una finisce e un'altra inizia, ce ne sono state diverse allo stesso tempo, e tutte hanno giustificazioni, ego e interessi nascosti. Non c'è dubbio che un giorno una bomba atomica possa sconvolgere il mondo.

Cambiamento climatico e disastri naturali

I disastri naturali accadono continuamente, con vulcani che esplodono, spazzando via città, terremoti, tsunami, sfollamenti e incendi. Se guardi le notizie in questo momento, sta succedendo qualcosa.

Rischi tecnologici

L'elettricità può sparire, ma ci sono anche altri rischi tecnologici dove siamo invasi da questi o da un grande blackout, che può isolarci perché, purtroppo, ogni giorno, dipendiamo sempre di più dalla tecnologia.

La diffusione della malattia e l'aumento del panico

Malattie come quella accaduta nel 2020 sembrano essere il male di moda di questa fase della storia, sta per accadere, e dobbiamo armarci. Bambini, adulti, anziani,

malattie che li attaccano, e i telegiornali lo danno per fatto. Le malattie ci isoleranno sempre di più, e quando ce ne renderemo conto, saremo senza previsioni.

Armi biologiche

Le armi biologiche sono ogni giorno più terrificanti. Immaginate che negli anni Quaranta del secolo scorso, un paio di bombe siano state sganciate con terribili conseguenze. Con i progressi della tecnologia, queste armi devono essere ancora più distruttive. Se siamo abbastanza fortunati da sopravvivere, dobbiamo agire per sopravvivere mentre tutto si placa.

Capitolo 1: I fondamenti della preparazione alle emergenze

Ecco cosa ti serve per prepararti a sopravvivere in tempi di emergenza.

Preparativi di emergenza di base

Per preparare il tuo kit, conserva gli oggetti in un sacchetto di plastica con cerniera e metti l'intero kit di emergenza in uno o due contenitori facili da trasportare, come una scatola di plastica o un borsone.

Il kit di emergenza di base può includere i seguenti articoli consigliati:

- Un litro d'acqua a persona; Questo è per ogni giorno, per bere e pulire.
- Cibo: consumare cibo non deperibile per almeno tre giorni.
- Una radio alimentata a batteria o a manovella ti consente di sapere cosa sta succedendo intorno a te. Anche una radio meteorologica.
- Torce
- Kit di pronto soccorso
- Batterie di ricambio
- Fischia per chiamare aiuto.
- Maschera antipolvere per aiutare a filtrare l'aria contaminata e un telo per rendere il tuo rifugio.
- Salviette umide, sigilli di plastica e sacchi della spazzatura per la pulizia.
- Chiavi o pinze da tagliare e con cui lavorare.
- Apriscatole manuale
- Mappe del sito e bussola.
- Telefoni cellulari, caricabatterie e batterie di ricambio.

Inoltre, tieni presente di mettere questi articoli di emergenza, tutti in base alle esigenze che hai:

- Mascherine di stoffa (per tutti i bambini di età superiore ai 2 anni),
disinfettante per le mani, sapone e salviette disinfettanti per disinfettare le

superfici.

- Farmaci da prescrizione
- Da banco, antidiarroico, antidolorifico, antiacido o lassativo

- Occhiali da vista e soluzioni per lenti a contatto
- Latte artificiale, biberon, salviette, pannolini per unguento per dermatite da pannolino,
- Fornisci al tuo animale domestico cibo e acqua extra
- Contanti
- Le copie di importanti documenti domestici, come polizze assicurative, carte d'identità e registri di conti bancari, devono essere conservate elettronicamente o in un contenitore impermeabile portatile.
- Un sacco a pelo o una coperta calda a persona.
- Cambio completo di abbigliamento adatto alle condizioni atmosferiche e scarpe robuste.
- Estintore
- Fiammifero in un contenitore impermeabile
- Prodotti per l'igiene personale e femminile
- Utensili da cucina, bicchieri e piatti di carta, tovaglioli di carta e utensili di plastica
- Carta e matite
- Libri, giochi, puzzle o altre attività per bambini È

inoltre necessario mantenere questo kit.

Una volta che hai pronto il tuo kit, ricordati di mantenere regolarmente le tue scorte in modo che siano pronte quando ne hai bisogno:

- Conservare gli alimenti in scatola in luoghi freschi e asciutti.
- Conservare gli alimenti in scatole di plastica o metallo ben chiuse.
- Sostituisci i prodotti in scadenza con quelli nuovi.
- Ogni anno considera le nuove esigenze della tua famiglia e aggiorna il kit.

Luoghi in cui riporre il kit

Dal momento che non sai dove sarai in caso di emergenza, tieni insieme i tuoi kit di rifornimento per riporli a casa, al lavoro e nel tuo veicolo.

- **Casa:** Conserva questo kit in un luogo designato se devi uscire di casa rapidamente. Assicurati che tutti i membri della famiglia sappiano dove è conservato il kit.

- **Lavoro:** Preparatevi a ripararvi sul posto per almeno 24 ore. La tua borsa da lavoro dovrebbe includere cibo, acqua, farmaci, altri elementi essenziali e scarpe comode da passeggio conservate in una scatola "pronta all'uso".
- **Veicolo:** se rimani bloccato sulla strada, tieni un kit di emergenza in macchina.

Introduttiva

Entrare in azione è il modo migliore per iniziare a ottenere il tuo kit e ciò di cui hai bisogno per proteggerti.

Come sopravvivere allo scenario peggiore: diverso

Scenario, Preparazione Diversa

Ti sottoporro a diversi scenari e a come agire.

Terremoto

In molte situazioni, puoi proteggerti quasi immediatamente:

- Lasciati cadere a terra sulle mani e sulle ginocchia prima che il terremoto ti abbatta. Questa posizione ti impedisce di cadere, ma ti permette di muoverti se necessario.
- Nasconditi sotto un tavolo robusto e copri la testa e il collo (e tutto il corpo se possibile); Se non sei vicino a un luogo sicuro, accovacciati vicino a un muro interno o a un mobile basso che non può cadere su di te e copriti la testa e il collo con le braccia e le mani.
- Tieni la testa o il collo finché il terremoto non si ferma. Preparati a spostarti al riparo se la scossa ti allontana da dove ti trovi.
- Se sei dentro, resta dentro.
- Non uscire di casa o correre in altre stanze durante un terremoto. Se rimani fermo, riduci la possibilità di lesioni.

Per ridurre la possibilità di lesioni, procedi come segue:

- Se possibile, allontanati rapidamente da bicchieri, oggetti appesi, scaffali, vetrine o altri mobili di grandi dimensioni che potrebbero caderti addosso e ferirti. Fai attenzione alla caduta di oggetti, come piastrelle e condotti del caminetto, lampade, tappezzeria, scaffali alti e armadi con ante che si aprono.
- Se ci sono oggetti nelle vicinanze, li usi per proteggere la testa e il viso dalla caduta di detriti e vetri rotti.
- Se hai acceso i fornelli in cucina, li spegni rapidamente e ti metti al riparo non appena senti il tremolio.
- Aspetti lì e proteggi la testa con un cuscino se sei a letto. Se rimani fermo, riduci la possibilità di lesioni. I vetri rotti sul pavimento possono farti male se cammini o ti sdrai sul pavimento.
- Non sostare sotto lo stipite della porta. Sarà più sicuro stare sotto il tavolo. I telai delle porte nelle case moderne non sono più resistenti del resto della casa e non ti proteggeranno dalle lesioni più probabili, dalla caduta o dall'impatto con gli oggetti. La maggior parte delle vittime legate ai terremoti sono causate dalla caduta o dalla caduta di oggetti (come televisori, luci, vetri o scaffali) o dall'impatto con il pavimento.

Uragani

- Dovresti essere a conoscenza dei percorsi di evacuazione designati per l'uragano nella tua comunità.
- Se le autorità ordinano un'evacuazione, seguire sempre le istruzioni.
- Rimani in casa, lontano da finestre e porte a vetri. Riparati in una stanza senza finestre al piano più basso senza rischio di allagamento.
- Evita le soffitte chiuse poiché le acque alluvionali potrebbero intrappolarti.
- Non camminare nell'acqua alluvionale, poiché 6 pollici di acqua impetuosa possono farti cadere.
- Non cercare di guidare su strade o strade allagate, poiché un piede di acqua impetuosa potrebbe spazzare via la tua auto.
- Costruisci un rifugio anti-tempesta nella tua casa.

Cosa fare durante un uragano?

- Riempire vasche e secchi d'acqua nel caso in cui l'erogazione dell'acqua venga interrotta.
- Impostare i frigoriferi e i congelatori sull'impostazione più fredda in caso di interruzione di corrente o se è necessario spegnere l'elettricità.
- Rimani in casa fino a quando le autorità locali non ti diranno che la tempesta è passata.
- Evita di fare il bagno o la doccia durante i temporali e fai attenzione ai fulmini.
- Usa la tua radio portatile per rimanere informato su importanti aggiornamenti sulle tempeste.
- Tieni a portata di mano un kit di sopravvivenza all'uragano perché può fornirti l'essenziale di cui hai bisogno se ti ritrovi senza aiuto per diversi giorni.
- Tieni sempre a mente le esigenze del tuo animale domestico quando organizzi il tuo kit di sopravvivenza.

Bomba atomica

La Russia è di gran lunga il Paese con il maggior numero di testate nucleari sulla Terra: ce ne sono 1.500 da smantellare e 4.477 ancora disponibili. Questa realtà ha fatto salire la percentuale di ricerche su Google per il termine "attacco nucleare" per informazioni sulle conseguenze per l'umanità di un attacco di questo calibro.

Voglio darti consigli su come sopravvivere:

- Dovresti proteggerti in edifici di mattoni, cemento o metropolitana, anche a chilometri di altezza.
- Evita di guardare torce elettriche o borse antincendio in quanto possono accecarti. Circa il 35% dell'energia di un'esplosione nucleare viene rilasciata sotto forma di radiazione termica.
- Rimani dove sei, anche se sei separato dalla tua famiglia.
- Se ti trovi all'aperto durante l'evento, cerca un riparo il prima possibile.
- Dovresti toglierti i vestiti, metterli in un sacchetto di plastica, sigillarli e stare lontano dagli esseri viventi.
- Fai la doccia con acqua e sapone quando possibile, senza strofinare o graffiare la pelle.
- Non utilizzare il balsamo in quanto lega le sostanze radioattive ai capelli.

- Se non puoi fare la doccia, usa un asciugamano pulito per pulire la pelle, comprese palpebre, orecchie e ciglia.

- Pulisci delicatamente il naso.

Questi sono i sintomi dell'esposizione alle radiazioni:

- Vomito.
- Nausea.
- Debolezza nel corpo. Ulcere cutanee che diventano grigie.

Vulcani

Nel caso in cui un vulcano esploda, devi:

- Stai lontano da loro.
- Fai praticare un piano di evacuazione con la tua famiglia.
- Evacuare seguendo il consiglio delle autorità
- Evita le zone fluviali e le regioni pianeggianti.

Questi sono alcuni consigli che puoi unire al resto dei contenuti che dobbiamo ancora esplorare.

Capitolo 2: Strategia e pianificazione per i survivalista

Questi sono i primi passi che devi fare per diventare un survivalista.

Preparazione con oggetti di uso quotidiano

Il luogo e la data del terremoto, ad esempio, non possono essere attualmente previsti. Come puoi proteggere tuo figlio da questo fenomeno naturale?

L'evento dovrebbe sempre essere spiegato in una lingua che il bambino possa capire. Come genitori, dobbiamo riconoscere quali elementi di questa catastrofe portano alla paura.

Le risposte percepite dai loro genitori determinano in gran parte le risposte dei bambini. Come vogliamo che i nostri figli rimangano calmi se noi, come genitori, diciamo loro che siamo sull'orlo di una crisi di nervi? Ammettiamo che non è male preoccuparsi, ma dobbiamo anche mostrare loro che possiamo affrontarlo.

In una pubblicazione, la Croce Rossa ha dichiarato: "I genitori dovrebbero riconoscere le paure dei loro figli (dalla loro immaginazione o fantasie) e distinguerle dalle paure ispirate da eventi reali. I bambini non sanno come descrivere l'ansia. Anche se la paura è forte, non possono dare una spiegazione ragionevole.

Sono così dipendenti dall'amore, dalle cure e dalla sicurezza che ricevono dagli adulti che temono di perdere i genitori o di sentirsi più abbandonati. Anche i bambini, che di solito sono capaci e coraggiosi, sono timorosi e ansiosi per qualsiasi evento che minacci le loro famiglie. I genitori devono capire che il loro intervento può aiutare a ridurre la paura e prevenire lo sviluppo di problemi più gravi.

L'età è un altro fattore critico; Più piccolo è il bambino, più è pauroso. Un bambino di sei anni può piangere, temere e cercare i propri genitori, mentre un adolescente può essere indifferente al fatto.

I genitori vogliono sapere come parlare di questo argomento con i loro figli: di quanto tremore o catastrofe dovrei parlare? Devo darti un consiglio? Devo andare più a fondo o lo spaventerò?

Ti suggerisco di parlarne con tuo figlio, anche se pensi che sia piccolo e non si renda conto di cosa sia successo, ma non è così. Il bambino sente e realizza più di quanto pensi, poi devi spiegargli che ci sono molte probabilità e la fragilità che abbiamo è molto alta.

Dopo aver spiegato loro la situazione, era conveniente lasciare che esprimessero la loro paura, chiedessero loro come si sentivano in quel momento (paura, rabbia, tristezza, panico), quale fosse esattamente la loro paura, chiarirla, rassicurarli, calmarli, rassicurarli e prendersi cura di loro per sempre.

Sii onesto con le risposte e non mentire cercando di lasciarle in pace.

Invece di drammatizzare, cerca di dire ai bambini, soprattutto ai bambini più grandi, cosa fare in queste situazioni.

Si dice che parlare con i bambini dovrebbe essere educativo; Dovresti parlare di come farlo e parlare di prevenzione.

È importante insegnare ai bambini come comportarsi in questo tipo di situazione e dare loro gli strumenti per sapere come prevenirla. Diversi studi hanno dimostrato che la paura diminuisce e che le emergenze possono essere gestite in modo più efficace se disponiamo di strumenti preventivi di base. Se lo insegniamo ai nostri figli, darà loro il controllo se anche loro lo sanno.

La mancanza di preparazione può portare a determinati comportamenti indiscreti, con conseguenti danni alla proprietà e alle persone.

Lascia che siano i piccoli survivalista della casa; Non abbiamo una vita comprata, e potrebbero essere lasciati da soli se non sopravviviamo.

Prepara la tua famiglia per quando si verificherà un disastro

Le famiglie devono avere piani di emergenza. Se sono coinvolti i bambini, è più facile per loro sapere come agire e calmarsi.

1. Lavorare insieme per trovare percorsi di evacuazione e punti di incontro per tutti i residenti della famiglia.

2. Scopri quali oggetti possono essere pericolosi da far cadere in caso di emergenza.

3. Trova il posto più sicuro della nostra casa in modo da sapere dove ci troviamo in caso di terremoto. Cerca di esercitarti con l'esercizio almeno una volta (questo aiuterà tutta la famiglia a farsi un'idea della pianificazione di emergenza).
4. Soprattutto i bambini piccoli, cerca di educarli prima dell'evento. Dite loro qual è il posto migliore in cui stare in caso di terremoto e spiegate che avranno sempre il sostegno dei genitori.

Sarebbe utile se insegnassi loro a stare al sicuro, a sapere come aprire il cibo e il cibo in scatola, a conservare, a fare buon uso dell'acqua, a sfruttare al meglio il bunker e persino a insegnare ai più grandi il primo soccorso. In caso di catastrofe, potrebbero guarire se stessi o noi.

Strategie di sopravvivenza

Imparare le strategie di sopravvivenza è che il dito fa la minor quantità di forza.

Devi imparare a conoscere le finestre di emergenza. Ecco alcuni suggerimenti per le strategie di sopravvivenza. Se hai dovuto rompere il finestrino di un'auto, di un autobus o di un altro veicolo a causa di un incidente, non cercare di romperlo a metà.

Queste finestre sono solitamente realizzate in vetro temperato con bordi più fragili. È lì che dovresti colpire.

Attenzione alle ustioni chimiche

L'errore che molte persone commettono quando applicano prodotti abrasivi sulla pelle è pensare che le loro ustioni siano le stesse delle ustioni da fuoco.

In molti casi, le ustioni chimiche producono dolore lentamente, ma sono già iniziate. E l'acqua di solito non è un buon modo per rimuovere il prodotto.

Chiamata di emergenza senza copertura

Se devi effettuare una chiamata di emergenza e il tuo telefono non ha copertura nella zona, non preoccuparti; Basta fare una chiamata. Prova o trova qualcuno che ti aiuti.

Richiesta di aiuto

Se sei ferito e hai bisogno di aiuto, e vedi diverse persone nelle vicinanze, generalmente non chiamare i soccorsi in questo modo. La maggior parte delle persone si affida all'aiuto degli altri, ma non agisce.

Vai da una persona specifica e chiedi aiuto solo a quella persona. Saranno coinvolti e ti aiuteranno (o almeno così si spera).

Ferita profonda

Non rimuovere oggetti appuntiti se un coltello, un bicchiere, una freccia, un bastone, ecc. ha causato una ferita grande e profonda.

Ci sono pericoli che vedi evidenti vicino a te e l'opzione più praticabile è che ti allontani da loro. Altrimenti, morirai; Ad esempio, se ti trovi di fronte a un incendio causato da una catastrofe, devi correre nella direzione opposta per evitare l'incenerimento. Quindi, per quanto possibile, devi correre.

Collegato al punto precedente, a volte ci sono pericoli che devi affrontare perché sono l'unica via d'uscita. Ad esempio, il fuoco da cui vuoi allontanarti si verifica al secondo piano e l'unica via d'uscita che hai è saltare fuori dalla finestra. Sfortunatamente, devi correre il pericolo per evitare di essere bruciato vivo. È tutta una questione di valutazione e di scelta di ciò che è meno peggio per te.

Capitolo 3: Pronto Soccorso/Chirurgia

Minore

L'importanza di avere sempre un kit pronto per le emergenze

In caso di emergenza, è meglio essere preparati. In questo modo, non dovrai portare con te una borsa pesante di oggetti essenziali o perdere tempo prezioso a scavare nei cassetti e negli armadi cercando di trovare qualcosa che potrebbe essere utilizzato. Inoltre, tieni presente che se sei all'aperto, avrai bisogno di oggetti come un coltello, una crema solare, uno spray per insetti, un impermeabile e fiammiferi impermeabili per le emergenze.

Un buon kit dovrebbe includere bende e articoli di pronto soccorso per tagli e graffi, pinzette per rimuovere schegge (e zecche), un termometro, antidolorifici, salviette antisettiche e qualsiasi altra cosa di cui pensi di aver bisogno. Non dimenticare di mettere in valigia farmaci extra che prendi ogni giorno. È anche importante imballare rapidamente prodotti alimentari non deperibili nel caso in cui si abbia bisogno di sostentamento.

Assicurati che il kit sia conservato correttamente in un contenitore facile da trasportare. Se possibile, conservalo dove puoi prenderlo e vai in caso di emergenza, ad esempio vicino alla porta d'ingresso o vicino al comodino.

Kit di pronto soccorso di sopravvivenza

Un kit di pronto soccorso ben fornito può fare la differenza tra la vita e la morte. In una situazione di sopravvivenza, una persona ferita potrebbe dover aspettare ore o giorni per ricevere aiuto e, con una lesione grave, potresti non avere alcun aiuto. Vuoi

che il tuo kit di pronto soccorso ti dia le migliori possibilità di trattare con successo lesioni e malattie fino all'arrivo di un aiuto medico professionale.

Con un'adeguata scorta di medicinali, bende e strumenti di sterilizzazione, puoi prenderti cura di te stesso e aiutare chi ti circonda quando non hai accesso alle strutture mediche. Non seguire quello che vedi nei kit di pronto soccorso nei negozi locali.

Suture e materiali sterilizzanti

Per la maggior parte delle emergenze, i punti di sutura non sono necessari, ma dovrebbero essere inclusi se hai spazio nel tuo kit. Sono usati per chiudere tagli e lacerazioni, nonché per emorragie interne. Per il filo, usa il filo interdentale poiché è forte e già cerato alle estremità. L'antisettico a base di alcol può essere utilizzato prima di suturare insieme le incisioni per disinfettare la ferita da batteri e altri germi.

Il nastro adesivo è adatto per tenere in posizione i punti di sutura, ma il nastro adesivo può essere più pratico, soprattutto se hai una ferita più grande. Per le bende a farfalla, acquista le Steri-Strips invece del tipo tradizionale in quanto sigillano meglio le ferite e guariscono più velocemente. Se hai una coperta in Mylar o qualsiasi altro materiale metallico o riflettente, puoi usarlo per riflettere la luce solare sul danno per un tempo di guarigione più rapido.

Gli unguenti antibiotici, come Neosporin, possono essere utilizzati da applicare sulle ferite per prevenire l'infezione. Dovrebbe essere incluso anche l'antisettico clorexidina poiché il suo uso previene le malattie e impedisce ai batteri di diffondersi sotto i punti di sutura o le bende.

Controllo delle infezioni

Le salviette antibatteriche per le mani devono essere utilizzate per disinfettare le mani prima di toccare le ferite. Non vuoi diffondere batteri in giro e causare un'infezione, quindi evita di usare i bagni pubblici. Puoi anche usare gel igienizzante o spray sulle mani prima di toccare qualsiasi cosa. Una stazione di pulizia totale del corpo con lancette, tamponi imbevuti di alcol, salviette imbevute di alcol, un termometro per controllare la temperatura corporea e un termometro a nastro sarebbe adatto per assistere nella cura primaria delle ferite.

Un pediluvio portatile può essere utilizzato per pulire le ferite e disinfettare le ulcere del piede. È adatto per la pulizia, ma non ha alcun agente antibatterico, quindi il danno si infetterà comunque.

Qualsiasi nastro medico o benda può essere utilizzato purché la medicina li approvi. Assicurati che siano privi di lattice e approvati per l'uso su pelle umana o ferite. Potresti anche scegliere una marca specifica di nastro medico poiché alcuni potrebbero contenere silicone, una sostanza che può causare irritazione o bruciore alla pelle, soprattutto quando non te ne accorgi immediatamente.

Bendaggi, stecche e imbracature

Un kit di emergenza è un must per una casa o un'auto. Ma non dimenticare di rifornire le tue scorte ogni anno!

Un malinteso comune è che garze, bende, imbracature e stecche sterili vengano utilizzate solo in caso di emergenza. Tuttavia, questi oggetti di uso quotidiano dovrebbero essere inclusi in un kit di emergenza. Possono anche essere utilizzati come parte di una routine quotidiana in campo medico.

Le bende possono limitare il gonfiore e fermare l'emorragia assorbendo il sangue dopo una lesione nell'area in cui vengono applicate. Le imbracature aiutano a immobilizzare un arto ferito mentre tolgono pressione dall'articolazione o dalla colonna vertebrale lesionata nelle vicinanze. Le stecche possono aiutare a stabilizzare un arto rotto o un osso rotto fino a quando non guarisce o è stato fissato.

Articoli da includere in un kit di emergenza

Includi i seguenti elementi:

Garze, imbracature, nastro chirurgico, unguento antibiotico, tamponi imbevuti di alcol, bende a farfalla, garze, tamponi antiaderenti o strisce adesive impermeabili per piccoli tagli e graffi. Dovrebbero essere inclusi anche tamponi di cotone per pulire le ferite dopo l'applicazione di unguento antibiotico. Medicazioni in garza 3x3.

Per i kit casalinghi, include una grande garza per fermare l'emorragia da ferite significative, come quelle che derivano da tagli profondi e punture. Questi sono meglio usati con una stecca per fissare la garza in posizione.

Se usi i cerotti per più di un giorno, vuoi sostituirli con uno nuovo ogni giorno.

Avvolgere delicatamente la garza intorno all'area interessata con l'unguento sottostante per proteggersi da germi o batteri. Puoi anche applicare cuscinetti

antiaderenti dopo la pulizia e

rimuovere i detriti da una lesione per mantenerla pulita e separarla da indumenti o altri oggetti durante il trasporto.

Le imbracature per animali domestici sono per cani e gatti che si mettono nei guai. Per favorire la loro mobilità o prevenire il dolore durante la guarigione, possono essere utilizzati con un piccolo letto per cani o sopra la sedia a rotelle di tua nonna.

Salviette e bende antisettiche

Le emergenze spesso richiedono un'azione rapida e a volte le forniture acquistate in negozio non sono sufficienti. Fortunatamente, hai molti rimedi naturali a tua disposizione! Innumerevoli piante in tutto il mondo sono state utilizzate tradizionalmente per disinfettare le ferite, combattere le infezioni e prevenire le malattie. Questi sono alcuni dei nostri preferiti.

Salviette e bende antisettiche per le emergenze

1. Aria di Jambu

L'aria di Jambu è un albero originario dell'Indonesia usato tradizionalmente per guarire ferite di ogni tipo. Le sue foglie contengono composti antisettici (tra cui l'eugenolo!) con proprietà antinfiammatorie, astringenti, antibatteriche e antimicotiche. Puoi applicare queste foglie direttamente sulle ferite o schiacciarle per fare un infuso da applicare sulla ferita.

I visitatori dell'isola vi racconteranno anche la storia di come questo albero ha salvato la vita di un bambino che un cocodrillo d'acqua salata ha quasi mangiato. Il bambino poteva difendersi colpendo il cocodrillo con un ramo, ma la puntura del veleno del ramo lo lasciò gravemente avvelenato. Una foglia d'aria Jambu è stata usata per bagnare le ferite del bambino, che è stato in grado di riprendersi.

2. Corteccia

La corteccia di alcune piante contiene un composto naturale (submachine) che fornisce proprietà antisettiche, antivirali e antinfiammatorie. È noto per essere buono nel prevenire le infezioni se applicato direttamente sulle ferite (i nativi americani tradizionali usano questo trattamento), ma è anche molto efficace se mescolato con un po' di alcol per fare una medicazione della ferita.

In un pentolino, metti 2-3 rami di sommacco freschi o secchi in 1 tazza (240 ml) di acqua. Coprire e lasciare in infusione per 2-3 giorni, quindi filtrare. Aggiungere il liquido filtrato a una benda o a un impacco per ferite.

3. Radici

La maggior parte delle radici sono ricche di antiossidanti e molte hanno proprietà antinfiammatorie. Le fonti della pianta della delizia della regina (*Stillingia sylvatica*) sono tradizionalmente utilizzate per migliorare la circolazione e guarire le ferite. Applicali direttamente sulla lesione.

4. Foglie e bacche

Le foglie e le bacche di varie piante, in particolare il gelso comune, hanno proprietà antibatteriche che le rendono utili nel trattamento delle infezioni della pelle. Le foglie contengono anche acido salicilico, che le rende efficaci nel combattere il dolore causato da una ferita aperta!

Creare un'infusione:

In un pentolino, immergere 2-3 foglie fresche o secche in 1 tazza (240 ml) di acqua per 1 ora. Filtrare e aggiungere a una benda o a un impacco per ferite.

5. Olio dell'albero del tè

L'olio dell'albero del tè è noto per le sue proprietà antibatteriche e antimicotiche, che lo rendono un'ottima aggiunta a qualsiasi kit di pronto soccorso! È utile per il trattamento delle infezioni della pelle causate da batteri e funghi, nonché per le infezioni dell'orecchio.

6. Foglia di piantaggine

Le foglie di piantaggine sono tradizionalmente utilizzate in Nord America per trattare punture di insetti, punture e irritazioni cutanee come l'eczema. Le foglie fresche sono anche usate per trattare il comune raffreddore e possono essere usate come tè o trasformate in un infuso che può essere assunto internamente.

7. Aloe

L'aloe vera è nota per le sue proprietà antinfiammatorie, che la rendono un'ottima aggiunta a qualsiasi kit di pronto soccorso! È anche utile per aiutare le ferite a guarire rapidamente, alleviare il dolore e trattare le irritazioni della pelle (comprese le scottature solari e altre forme di ustioni). Se usi l'aloe come trattamento topico, mescola

un po' di miele per qualità extra lenitive.

8. Olio di crusca di riso

L'olio di crusca di riso contiene acidi grassi noti per avere effetti antinfiammatori sulla pelle. È anche noto per avere un effetto fungicida, che lo rende utile nel trattamento delle infezioni fungine sulla pelle o sulle unghie.

9. Chiodi di garofano

I chiodi di garofano fanno parte della famiglia del mirto e sono noti per le loro proprietà antisettiche e analgesiche. L'olio di chiodi di garofano può essere mescolato con il dentifricio per alleviare il dolore dei bambini in fase di dentizione e applicato direttamente sulle ferite (o messo in una benda o in un impacco per ferite).

10. Tè

La maggior parte dei tè sono utili come trattamenti topici per le ferite.

Il tè antistress (tè bianco, tè verde, camomilla) ha proprietà antinfiammatorie e antimicrobiche che lo rendono ottimo per incoraggiare la guarigione delle ferite e alleviare il dolore. Viene anche usato per alleviare la pressione sulla gola e per i suoi effetti calmanti.

La camomilla contiene composti noti come flavonoidi che hanno proprietà antiossidanti che possono aiutare a ridurre il danno tissutale. Le proprietà antinfiammatorie della camomilla significano anche che può aiutare a trattare irritazioni o ustioni cutanee.

11. Noci di sapone

Le noci di sapone sono frutti secchi di alberi della famiglia delle Sapindaceae che contengono saponine, che hanno proprietà antibatteriche e antimicotiche. Immergere 10-15 noci di sapone per una notte in 2 tazze (480 ml) di acqua, quindi utilizzare il liquido per lavare le ferite ogni giorno.

12. Bicarbonato di sodio

Il bicarbonato di sodio (bicarbonato di sodio) è un ottimo disinfettante topico per ferite e altri graffi e abrasioni. Tamponarlo più volte al giorno per prevenire l'infezione. Se il danno si infetta o se i batteri riescono a entrare nel tuo corpo attraverso la ferita aperta, dovresti consultare il tuo medico.

13. Aloe Vera

L'aloe vera è un eccellente trattamento topico per ustioni, irritazioni cutanee e ferite. Puoi

bere succo di aloe vera per favorire la digestione e aumentare i livelli di energia o applicare gel di aloe vera puro direttamente sulle ferite per una guarigione più rapida.

14. Piantaggine

Questa erba comune è nota per le sue proprietà antinfiammatorie e cicatrizzanti, principalmente se applicata in combinazione con la tintura di radice di echinacea. La piantaggine aiuta anche ad alleviare il dolore, le vesciche, il gonfiore e il prurito in una lesione o in un sito di ferita. Per estrarlo, scava una grande buca e posiziona la pianta al centro. Scava la pianta con le mani, quindi strofina la radice contro se stessa il più possibile. La pianta è pronta per essere mangiata quando si divide in tre parti.

15. Miele

L'applicazione del miele sulle ferite è un rimedio vecchio stile che fa miracoli nel guarire rapidamente le ferite aperte. Per ottenere i migliori risultati, usa il miele grezzo direttamente sulla lesione o mescolalo con un altro unguento curativo come il gel di aloe vera per risultati più ottimali.

16. Calendula

La calendula è un fiore che può essere trasformato in un infuso e assunto internamente per trattare ulcere, gastriti ed emorroidi. Puoi anche applicare l'infuso direttamente sulle ferite o fare un unguento di calendula e olio di cocco per lenire le irritazioni della pelle.

17. Camomilla

Un impacco di camomilla aiuta a trattare l'infiammazione della pelle, come punture di insetti, punture, eruzioni cutanee e irritazioni cutanee causate da traumi o reazioni allergiche.

18. Olio di cocco

L'olio di cocco è un trattamento antimicotico per il piede d'atleta, la tigna e il prurito dell'atleta. È efficace anche su psoriasi, acne, verruche e vari problemi della pelle causati dalla forfora. Secondo la cultura ayurvedica, i fusi vengono collocati nelle aree oliate del corpo come repellente per zanzare quando non vengono utilizzati in cucina.

Guida di sopravvivenza alle emergenze mediche

Il panico può essere pericoloso per la nostra salute quanto le condizioni che lo causano. Con il recente aumento delle emergenze mediche e la sempre maggiore complessità dell'assistenza sanitaria, non è mai stato così importante avere un piano.

Mantieni la calma: il panico non risolverà nulla e ti renderà solo più debole. Utilizza le

tue risorse: chiedi aiuto! Trova qualcuno che possa comunicare con medici o infermieri

e scopri cosa devi fare. Se non c'è nessuno, chiama un'ambulanza. Continua a respirare il più profondamente possibile per mantenere i livelli di ossigeno nel tuo corpo.

Farsi prendere dal panico non risolverà nulla e ti renderà solo più debole. Utilizza le tue risorse: chiedi aiuto! Trova qualcuno che possa comunicare con medici o infermieri e scopri cosa devi fare. Se non c'è nessuno, chiama un'ambulanza . Continua a respirare il più profondamente possibile per mantenere i livelli di ossigeno nel tuo corpo. Non combattere l'ago: il medico del pronto soccorso sa esattamente cosa sta facendo, ma cerca di non resistere all'inserimento della flebo se hai una vena. Puoi causarti troppi problemi combattendo contro di esso e forse rompendolo accidentalmente.

Il medico del pronto soccorso sa esattamente cosa sta facendo, ma cerca di non opporre resistenza all'inserimento della flebo se hai una vena. Puoi causarti troppi problemi combattendo contro di esso e forse rompendolo accidentalmente. Non essere timido: chiedi alla prima persona che vedi se può aiutarti. Se si tratta di un paziente, spiega che la persona amata è stata ricoverata al pronto soccorso con sospetta insufficienza cardiaca e chiedi loro di avvisare il medico. Se un'infermiera sta lavorando, dille cosa sta succedendo in modo che possa chiamare aiuto (se è di guardia).

Chiedi alla prima persona che vedi se può aiutarti. Se si tratta di un paziente, spiega che la persona amata è stata ricoverata al pronto soccorso con sospetta insufficienza cardiaca e chiedi loro di avvisare il medico. Se un'infermiera sta lavorando, dille cosa sta succedendo in modo che possa chiamare aiuto (se è di guardia). Sapere quando fermarsi: alcune emergenze mediche sono abbastanza gravi da giustificare la chiamata di un'ambulanza. Se sei ferito e cosciente, dovresti andare in ospedale. Tuttavia, se sei gravemente ferito ma incosciente, potrebbe essere più vantaggioso salvarti per la possibilità di rianimazione cardiopolmonare o supporto vitale avanzato, soprattutto considerando che gli ospedali non sono sempre sicuri di quale livello di assistenza sia necessario.

Alcune emergenze mediche sono abbastanza gravi da giustificare la chiamata di un'ambulanza. Se sei ferito e cosciente, dovresti andare in ospedale. Tuttavia, se sei gravemente ferito ma incosciente, potrebbe essere più vantaggioso salvarti per la

possibilità di rianimazione cardiopolmonare o supporto vitale avanzato, soprattutto considerando che gli ospedali non sono sempre sicuri di quale livello di assistenza sia necessario. Ricordati di respirare: sembra ovvio, ma a volte le persone vanno in iperventilazione e svencono.

Sembra ovvio, ma a volte le persone vanno in iperventilazione e svencono. Ricorda l'ABC: eventuali lesioni minori che subisci (ad es. tagli o contusioni) devono essere pulite e lasciate aperte all'aria. Coprili con un panno pulito, tamponali leggermente per espandere il processo di coagulazione e cerca segni di infezione. In caso di lacerazioni gravi, applicare pressione per rallentare il flusso sanguigno fino a quando l'emorragia non si ferma. Tuttavia, se c'è molto sangue, solleva tutti gli oggetti vicini da terra e mettili sotto la ferita: questo ti aiuterà a rallentare il flusso sanguigno abbastanza a lungo da permetterti di ottenere assistenza medica.

Conosci i tuoi diritti: "Il personale del pronto soccorso non è formato sui diritti dei pazienti; a volte hanno task force o consulenti di pronto soccorso il cui unico compito è quello di istruire il personale del pronto soccorso su come gestire al meglio un'emergenza medica".

Se è sicuro e possibile, attira l'attenzione di qualcun altro che può aiutarti a chiamare un'ambulanza o chiedere aiuto.

Cerca di ricordare qual è l'emergenza e scrivila se puoi. Se il tuo stato mentale è compromesso, prova a scrivere sul braccio o sulla mano con un pennarello: questo renderà anche più facile per i paramedici se avranno bisogno di cartelle cliniche in seguito. Se sei a casa, scrivi l'indirizzo.

Rivolgiti all'ospedale o al medico più vicino, se puoi farlo in sicurezza. Se c'è un incendio o un incidente d'auto, ricorda che è più probabile che tu venga ferito cercando di aiutare gli altri piuttosto che allontanandoti da una scena spaventosa quando ci sono già molte persone a portata di mano che possono aiutare le vittime.

Se possibile, registrare tutte le informazioni sull'emergenza. Se sei coinvolto in un incidente d'auto e l'auto sta bruciando o hai un infarto, annota chi stava guidando e tutti i dettagli come dove vivi o da dove iniziare a cercare altre persone ferite o scomparse nel caso in cui fossero coinvolte.

Conserva tutte queste informazioni in un luogo sicuro in modo che possano essere facilmente accessibili, se necessario, idealmente contrassegnate con il tuo nome e i tuoi dati di contatto, mentre sono conservate in modo sicuro in un luogo che le protegga da eventuali danni.

Le emergenze arrivano in momenti diversi del giorno e della notte: cerca di non

preoccuparti se non riesci a raggiungere un numero di telefono dei servizi di emergenza entro i primi minuti.

Conoscere eventuali condizioni mediche che hai può essere utile in caso di emergenza medica. Tieni a portata di mano i tuoi farmaci, le allergie e l'elenco dei medici mantenendo aggiornate le tue informazioni.

Se hai degli oggetti di valore, prendi in considerazione l'idea di tenerli in cassaforte in casa, conservati in una cassetta di sicurezza della banca o tenuti da un amico. Se qualcuno ti chiede di dare un'occhiata ai tuoi oggetti di valore, attieniti alle risposte standard "no": mi dispiace, ma non ho tempo di lasciarti rovistare in tutto ciò che possediamo. Che ore sono? Sapete dove sono i miei occhiali? Se sei vittima di un reato, tieni un elenco dei contatti di emergenza e del numero di telefono della stazione di polizia e degli orari in cui di solito sono aperti.

Fai sempre sapere loro dove ti trovi e controlla i loro progressi verificando con loro in seguito. Se c'è qualcuno pronto ad aiutarti, chiedi se gli vengono date istruzioni. Sii onesto sulle tue condizioni fisiche e su eventuali condizioni mediche in modo che possano fare una valutazione appropriata delle tue esigenze o del tuo trattamento.

Al termine di un'emergenza, chiama l'ospedale o la struttura medica per far sapere loro che sei arrivato sano e salvo. Non offenderti se ti chiedono perché non eri lì prima.

Non aspettare che qualcuno ti cerchi perché potrebbe aver bisogno di più informazioni di quelle che puoi dare in quel momento. È meglio non lasciare il tuo nome. Se ciò non è possibile, chiama per verificare con loro in seguito.

Se sei stato ferito, cerca di mantenere la mente lucida e valuta la gravità delle tue lesioni. Se possibile, scrivi ciò che è successo dopo mentre è ancora fresco nella tua memoria, perché questo aiuterà la polizia o il personale dell'ospedale quando chiederanno dettagli. Cerca di mantenere la calma: farti sentire male solo ed è più probabile che ti ferirai ulteriormente.

Per favore, non aspettare che ti trovino. Se sei vittima di un reato, chiama la polizia il prima possibile.

Se è abbastanza sicuro, scatta foto di eventuali danni che sono stati fatti e scrivi i dettagli di ciò che è successo mentre è ancora fresco nella tua mente.

Una volta che i primi soccorritori sono arrivati, cerca di rimanere con loro fino a quando non hanno finito di aiutare. Non lasciare la scena in questo momento: potresti

essere in pericolo.

Se sei stato gravemente ferito e pulisci lenzuola e coperte, prendi in considerazione l'idea di usarle per arginare l'emorragia fino all'arrivo dei soccorsi. Assicurati che siano privi di alcool, però, perché l'alcol denaturato può causare più danni.

Se sei stato ferito o arrestato, cerca di mantenere la mente lucida e ricorda cosa è successo. Cerca di rintracciare eventuali testimoni e i loro recapiti. Valuta la gravità delle tue lesioni e, se ci sono condizioni mediche che hai, assicurati che ne siano a conoscenza. Se hai subito danni alla proprietà, scatta delle foto in seguito (più sono, meglio è).

Non è qualcosa a cui vogliamo mai pensare, ma è sempre una possibilità. Essere preparati per un'emergenza medica può fare la differenza tra la vita e la morte. Oggi parleremo di cosa puoi fare per migliorare le tue possibilità di sopravvivere a un'emergenza medica. Iniziamo!

Mantieni la calma: essere insicuro o preoccupato non fa altro che ampliare il tuo sistema di risposta allo stress, che esaurirà più energia dal tuo corpo più velocemente di quanto farebbe normalmente durante un'emergenza. Fai dei respiri profondi mentre cerchi di valutare la situazione e non dimenticare di pensare chiaramente!

Quando cerchi di curare un infortunio da solo, ricorda che ogni situazione è diversa a seconda del tipo di lesione. Se sei ferito, è importante rimanere fermi e il più comodo possibile. Se sei ferito, assicurati di trattare le lesioni in modo appropriato: se il danno è abbastanza grave da causare la morte, dovresti consultare immediatamente un medico.

Una volta che una lesione è stata trattata, prova a imballare la ferita per evitare ulteriori contaminazioni o infezioni. Tappando il danno, impedisce efficacemente all'acqua di entrare nella ferita. Se lasci la ferita aperta, l'acqua può entrare e causare la crescita di un'infezione. Ciò potrebbe quindi portare a infezioni secondarie e ulteriori danni.

Se dovessi ferirti durante il trasporto in un veicolo, scendi immediatamente quando è sicuro farlo (se possibile). Se possibile, cerca di sederti o allontanarti dal veicolo il più rapidamente possibile mentre sei ancora in movimento. Questo è simile al vecchio detto sull'arresto e poi l'allontanamento da un'auto dopo un incidente. A seconda di ciò che ti ha ferito, potrebbe essere più vantaggioso sederti o allontanarti dal veicolo, ma devi

usare

il tuo giudizio in quella situazione. E se ti trovi in un'emergenza medica, dovresti prendere il tuo kit ed essere pronto a curare te stesso o il tuo paziente.

Consigli di primo soccorso in diverse emergenze

Situazioni

Un kit di pronto soccorso è un ottimo strumento da avere a portata di mano, ma non è sempre la soluzione migliore. Questo perché ci sono molti tipi e gradi di emergenze, da piccoli graffi e distorsioni a incidenti e disastri potenzialmente letali. In alcuni casi, hai bisogno di qualcosa di più del semplice primo soccorso; Potrebbe anche essere necessario evacuare!

1. Incidente di soffocamento

Se qualcuno soffoca con un oggetto, inizia chiedendogli cosa sta bloccando e poi prova a usare la manovra di Heimlich per rimuovere l'oggetto dalle sue vie aeree. Se questo non funziona o la persona perde conoscenza, chiama immediatamente il 118.

2. Infarto

Una volta arrivati, i soccorritori daranno ossigeno alla persona ed eseguiranno la rianimazione cardiopolmonare, se necessario. Possono anche somministrare farmaci per sciogliere un coagulo di sangue o aprire le arterie che causano problemi.

3. Shock

Può portare a gravi complicazioni, quindi è essenziale trattarla subito. Se qualcuno è sotto shock, prova a misurare la pressione sanguigna. Se la pressione arteriosa è bassa, iniziare a somministrare liquidi caldi per via endovenosa. Quindi, mantieni il paziente il più calmo possibile per aiutare a prevenire un attacco epilettico o un arresto cardiaco.

4. Disidratazione

La disidratazione si verifica quando il corpo di una persona perde più liquidi di quanti ne possa sostituire, e anche i minerali vengono persi. In tal caso, chiamare il 118 e portare i servizi medici di emergenza per somministrare alla persona liquidi per via endovenosa e verificare la presenza di eventuali lesioni gravi. Quindi chiedi loro di assicurarsi di bere molta acqua o altri liquidi attraverso una flebo endovenosa fino a

quando non si sentono meglio.

5. Ustioni

Se una persona soffre di un'ustione, chiama immediatamente il 118 e cerca di aiutare a fermare il processo di combustione. Se la persona non riesce a smettere di bruciare o di esporsi a sostanze chimiche, rimuovere tutti gli indumenti contaminati e sciacquare delicatamente l'ustione con acqua corrente fino a quando non smette di fumare. Quindi, copriilo con una benda pulita e segui tutte le altre istruzioni dei soccorritori.

6. Convulsioni

Se qualcuno ha un attacco epilettico, cerca di assicurarti che sia al sicuro durante l'episodio e aspetta che finisca di tremare o avere le convulsioni. Quindi, controlla la respirazione e la frequenza cardiaca, che dovrebbe essere regolare dopo che la crisi si è attenuata. Se sono feriti o hanno ancora difficoltà a respirare, chiama il 118 e un tecnico medico di emergenza presterà i primi soccorsi fino all'arrivo di un medico.

7. Cadere

Se una persona è caduta e ha possibili fratture ossee o altre lesioni, rimuovere qualsiasi indumento che potrebbe limitarne i movimenti. Quindi, spostali su una superficie piana il più delicatamente possibile mentre applichi pressione su eventuali ferite aperte. Se la persona è sveglia e reattiva, chiedi se ha dolore al collo e alla schiena. In tal caso, applica delicatamente una pressione su entrambi i lati di queste aree e chiedi loro di muovere le dita dei piedi per verificare la presenza di intorpidimento. Infine, se c'è gonfiore o scolorimento intorno alle articolazioni, sposta delicatamente l'articolazione per testarla.

8. Ustioni

Se una persona soffre di gravi ustioni, assicurati che l'area sia sicura e chiama il 118. Quindi, rimuovi con cura eventuali indumenti o gioielli che sono attaccati all'ustione. Se ci sono sostanze chimiche sull'ustione, sciacquare l'area con molta acqua fino a quando non smette di bruciare. Successivamente, copri l'ustione con una benda pulita per evitare che si infetti. Non applicare creme o lozioni ed evitare di sollevare oggetti pesanti sopra l'area ustionata per almeno 24 ore dopo.

9. Shock diabetico

Se qualcuno ha uno shock diabetico, vai immediatamente in ospedale. Quindi, controlla le loro vie aeree e la respirazione e presta attenzione al loro stato mentale. Se possibile, prendi i loro livelli di zucchero nel sangue ogni pochi minuti per vedere se migliora e li mantiene il più idratati possibile. Quindi, chiama il 118 quando arrivi

in ospedale. Una volta lì, i soccorritori daranno

l'ossigeno della persona per aumentare l'assunzione di ossigeno. Possono anche somministrare farmaci come insulina e liquidi per via endovenosa fino a quando non si stabilizzano.

10. Strozzamento

Se qualcuno sta soffocando con il cibo o un altro oggetto, in generale, è meglio mantenere la calma e non farsi prendere dal panico. Quindi, somministra la manovra di Heimlich usando un pugno all'addome. Se questo non funziona, chiama il 118 e informali che la persona sta soffocando. Il dispatcher ti dirà come eseguire la RCP se ciò diventa necessario durante l'attesa dei soccorritori.

Quindi, cosa dovresti fare in caso di emergenza? Dipende da diversi fattori, come la gravità dell'infortunio e la situazione. Armato di questa conoscenza, puoi seguire questi suggerimenti per agire in modo appropriato:

Attrezzatura di sopravvivenza essenziale che dovresti

Avere sempre preparato

Ha senso essere preparati in caso di emergenza. Avere a portata di mano l'attrezzatura di sopravvivenza essenziale può aiutarti a sopravvivere, se non a prosperare, in qualsiasi situazione.

Paracord

Il paracord è un cavo leggero ideale per tutti i tipi di usi, tra cui legare insieme oggetti, confezionare vestiti o salvare persone da situazioni pericolose. Hai bisogno di paracord se vuoi essere adeguatamente equipaggiato per affrontare qualsiasi potenziale problema che si presenta. Paracord è disponibile in molti colori e lunghezze, quindi fai la tua scelta!

Coltello

Anche se non è vero che i cattivi escono solo di notte, un coltello offre comunque un certo livello di protezione durante il giorno o la notte, nonché quando non è presente

un ragazzo schifoso. Sarebbe utile avere un coltellino svizzero (o un altro multiutensile) su cui poter sempre contare durante i viaggi e il campeggio.

Anche se una tromba d'aria non è esattamente un'attrezzatura di sopravvivenza, è comunque qualcosa che può salvarti la vita.

Filtro dell'acqua

L'acqua è la chiave per vivere e se non puoi bere da fonti d'acqua naturali, avrai bisogno di un modo per purificare l'acqua da solo. Un filtro per l'acqua è uno dei modi migliori per rendere infallibile la tua fonte d'acqua e garantisce che sia sicura da bere. Utile se ti ritrovi in un luogo con acqua inquinata e ottimo per purificare le fonti d'acqua naturali.

Caricabatterie portatile per cellulare

I telefoni cellulari sono fantastici quando sono carichi, ma non così grandi quando si esauriscono l'energia. Abbigliamento stagionale

Questo è particolarmente importante se hai intenzione di stare all'aperto durante qualsiasi tipo di cambio di stagione. Quando la temperatura scende, devi vestirti in modo appropriato, altrimenti morirai di freddo. Se la temperatura aumenta, è necessario eliminare gli strati o surriscaldarsi e rischiare un colpo di calore.

Accetta

Sebbene non sia versatile come un coltello, l'accetta è comunque un ottimo strumento di sopravvivenza per motivi come tagliare la legna, trovare un riparo e accendere fuochi. Se non hai un'accetta, la cosa migliore è un buon multiutensile.

Accendifuoco

Puoi accendere un fuoco usando la legna e, una volta acceso il fuoco, è il momento di usarlo per cucinare, riscaldare, ecc., E un ottimo modo per accendere un fuoco è con la pietra focaia/acciaio, il che rende il ferrocerio una scelta eccellente per la tua attrezzatura di sopravvivenza.

Bracciali Paracord

Questi braccialetti sono ottimi per tenere insieme cose che probabilmente si allenteranno o dove si impiglieranno in altri oggetti. Paracord è ottimo per questi scopi perché è leggero e altamente versatile.

Coperta di sopravvivenza o sacco a pelo

Sembra qualcosa che dovrebbe essere ovvio, ma quando si tratta di campeggio, potresti dimenticarti di avere un sacco a pelo fino a quando non arriva la notte. Una coperta di sopravvivenza è un ottimo modo per rimanere asciutti in una notte umida e può servire come protezione contro insetti o animali se c'è qualcosa all'esterno.

Inoltre, non devi preparare un sacco a pelo se vieni sorpreso durante i tuoi viaggi, nel qual caso sarai costretto a farlo.

Pala pieghevole

Anche se non è esattamente un equipaggiamento di sopravvivenza, questo è comunque un altro strumento utile per reindirizzare l'acqua, scavare buche, ecc., che dovresti prendere in considerazione. Potresti anche non portare una pala standard, ma se puoi, fallo.

Cibo

Questo è estremamente importante e se sei bloccato, perso, ferito o comunque in una brutta situazione, il cibo ti aiuterà a sopravvivere. Porta sempre con te cibo a sufficienza per tutto il tempo previsto per il tuo viaggio, oltre a qualche extra per le emergenze come essere sorpreso dalla pioggia. Ricorda che il tuo cibo di sopravvivenza deve essere leggero e facile da trasportare, quindi mantieni la quantità di cibo al minimo.

La bottiglia d'acqua ti aiuterà a prevenire la disidratazione e ti permetterà di bere in movimento. Una buona mappa e una buona bussola

Essere in grado di sapere dove ti trovi è estremamente importante, soprattutto se i soccorsi sono in arrivo o se stai cercando di tornare a casa. Se stai facendo un'escursione, assicurati di avere sia una buona mappa che una bussola perché l'una senza l'altra può rallentare notevolmente i tuoi progressi.

Barrette Energetiche

Questi sono un ottimo modo per ottenere l'energia necessaria per tornare a casa se ti perdi. Non solo, ma sono anche piuttosto gustosi da mangiare.

Carta di credito e contanti

Anche se credo nell'uso dei contanti per la maggior parte degli acquisti, tendo a portare con me almeno alcune carte di credito per le emergenze.

Torcia elettrica e batterie extra

Se le cose diventano buie, una torcia sarà di immenso aiuto quando si illuminano le aree buie. Carta e penna

Annotare cose importanti come dove sta andando la persona o perché è andata da qualche parte. Carta e penna sono ottimi strumenti per scrivere appunti per te o per una persona cara.

Fischio

Questo è un ottimo modo per ottenere aiuto se stai cercando di chiamare assistenza in caso di smarrimento. Assicurati di mettere in valigia un fischietto con un suono solido per attirare quante più persone possibile.

Una bottiglia d'acqua

È facile dimenticare le cose nello zaino, ma se sei bloccato perso, una bottiglia d'acqua è d'obbligo. Anche rimanere idratati è essenziale e ti consigliamo di mantenerti il più possibile idratato per evitare la disidratazione. Se, per qualche motivo, hai dimenticato la tua bottiglia d'acqua, assicurati di portare con te un altro modo per rimanere idratato senza doverti fermare e bere troppo cibo e snack

Anche se potresti non avere fame o non avere molta energia una volta che ti sei perso, il cibo ti aiuterà. Assicurati di mettere in valigia abbastanza cibo in modo da non dover uscire in cerca di cibo o rischiare di farti male se la fame colpisce di notte.

Abbigliamento

Ti consigliamo di vestirti in modo appropriato per il tempo e la tua posizione, quindi assicurati sempre di avere con te vestiti extra. Gli strati sono di solito i migliori in quanto aiutano a controllare la temperatura corporea ed evitare colpi di calore o ipotermia.

Attrezzatura essenziale di cui hai bisogno per sopravvivere in qualsiasi situazione, disastro o emergenza

Si può dire con certezza che non si sa mai cosa la vita ti riserverà. Ma qualunque cosa sia, tutti noi abbiamo esattamente i requisiti di base per la sopravvivenza: riparo, cibo, acqua, primo soccorso. E mentre queste sono necessità piuttosto semplici in ogni situazione, alcuni elementi possono aiutare in casi specifici di disastri.

Nozioni di base

Questa è la roba che dovresti avere in casa e in macchina in ogni momento e le cose che dovresti sempre avere nella tua borsa di emergenza. Suppongo che tutti sappiano di avere un kit di sopravvivenza con pastiglie per la purificazione dell'acqua, un accendifuoco, un fischietto, un secchio di pietre, coperte spaziali, ecc. L'aggiornamento dal kit base è facile: basta aggiungere più di ciò che è essenziale per la tua zona. Vuoi uno scialle, qualche pastiglia in più per la purificazione dell'acqua e alcune tute antipioggia economiche e usa e getta nel sud. Al nord? Candele alla citronella e spray per insetti.

Devi anche pensare al tipo di oggetti per il riparo di cui avrai bisogno. Ad esempio, se vivi in una zona soggetta a inondazioni e devi evacuare rapidamente, probabilmente non è l'idea migliore portare con te il tuo materasso gonfiabile, anche se è molto comodo! Se è solo

Dopo una breve evacuazione, avrai comunque bisogno di qualcosa di comodo su cui dormire nella tua posizione di fuga.

Alcuni altri componenti aggiuntivi includono un buon set di guanti da lavoro, un modo per accendere un fuoco senza fiammiferi o accendini e i vestiti di cui avrai bisogno per sopravvivere a un lungo periodo in natura. Alcune persone preferiscono tenere la loro borsa di emergenza a casa se ne hanno bisogno, mentre altri la hanno nel loro luogo di fuga. Penso che sia più sicuro tenere la borsa di emergenza nel punto di fuga e accumulare alcune necessità per le emergenze (cibo, acqua) lì. Vuoi che le tue scorte di emergenza siano in qualche modo portatili perché sono limitate nel tempo in cui puoi conservarle: di solito si consigliano due giorni prima di buttare via cibo e acqua potabile.

Acqua

Se sei un tipico americano, pensi all'acqua come a una necessità di base. Ripensaci! L'acqua è pericolosa e può essere difficile da trovare. Alcune città non hanno nemmeno l'acqua corrente e la maggior parte delle città non offre acqua potabile 24 ore su 24, 7 giorni su 7. A seconda dell'area in cui devi uscire, potrebbero essere necessarie ore prima che le autorità raggiungano il luogo di emergenza. In breve, hai bisogno di acqua potabile pulita in caso di emergenza.

È già abbastanza difficile trovare acqua di rubinetto pulita quando non è contaminata a causa di ristagni fognari o altri fattori sconosciuti, figuriamoci nel bel mezzo di un'emergenza! Anche se trovi acqua fresca, potrebbe non essere sicura da bere senza prima filtrarla. Allora, dov'è l'acqua pulita? Nel serbatoio del water. La maggior parte delle case ha una riserva d'acqua nel serbatoio del water, e quell'acqua è solitamente fresca e pulita.

Se c'è una situazione in cui non avrai accesso all'acqua nel serbatoio del water (la casa è stata distrutta, ad esempio), puoi sempre usare cannuce di sopravvivenza. La maggior parte dei ristoranti li usa per servire l'acqua e durano per mesi.

Cibo

La maggior parte degli esperti di disastri consiglia di mettere in valigia una scorta di cibo

per circa un mese nella borsa di emergenza. Ancora una volta, il problema con la ricerca di cibo è che ci sono troppe variabili: il tipo di terreno che stai attraversando, quante persone hanno bisogno di essere nutrite nell'area,

Quanta acqua è disponibile, quanto tempo impiegheranno le autorità per arrivarci: l'elenco potrebbe continuare.

Il primo è un MRE, o "Meal Ready to Eat": di solito sono abbastanza facili da trovare e, inoltre, possono durare per anni se vengono conservati nelle giuste condizioni. Gli MRE vengono forniti con i loro contenitori, quindi tutto è autonomo e facile da trasportare. Ma anche se gli MRE sono eccellenti, non ne hai bisogno: la maggior parte dei survivalisti dice che puoi vivere solo mangiando cibo in scatola per un periodo prolungato (assicurati solo che provenga da una lattina che non sia gonfia). Puoi anche acquistare del cibo in scatola nel negozio se è necessario, ma potresti non averlo a disposizione quando ne hai bisogno.

La seconda cosa che consiglio è un filtro per l'acqua di riserva che può essere utilizzato per diversi mesi senza problemi (purché ci sia acqua pulita, per cominciare). Questi filtri sono ottimi perché invece di portare con te diverse bottiglie d'acqua, un filtro dura fino a due mesi. Inoltre, non dimenticare di includere nella borsa anche un buon set di compresse per la purificazione dell'acqua. Questi ti aiuteranno a purificare e disinfettare l'acqua che trovi, quindi non devi preoccuparti della giardia e di altre cose sgradevoli.

Competenze che tutti dovrebbero imparare

Ossa rotte

Le ossa rotte sono comuni nelle situazioni di sopravvivenza. Possono verificarsi in caso di inciampi e cadute e in incidenti di vario tipo. La preoccupazione principale con un osso rotto è che potrebbe spostarsi in una posizione potenzialmente pericolosa. Pertanto, la questione chiave deve essere quella di fissare l'osso in posizione. Se un osso fratturato si sposta accidentalmente, potrebbe premere contro un vaso sanguigno o un nervo e danneggiarlo. Ciò potrebbe ostacolare il flusso sanguigno e potenzialmente danneggiare un arto a lungo termine. Se la frattura è aperta, potrebbe portare a un'infezione. Il primo passo è, quindi, affrontare questa ferita aperta. Una volta chiusa la ferita, l'osso deve essere fissato.

Rianimazione

Per eseguire correttamente la rianimazione è necessario seguire sette passaggi. Il primo di questi passaggi è posizionarsi correttamente sul corpo. Assicurarsi che il corpo del paziente si trovi su una superficie piana e sicura. Quindi, posiziona il tallone della mano sul petto e assicurati che le dita si incastrino. Ciò significa che tieni il braccio dritto, copri la prima mano con l'altra mano e assicurati che le dita siano incrociate. Successivamente, è necessario eseguire compressioni toraciche. Inclinare il corpo in avanti in modo che le spalle siano direttamente sopra il torace del paziente e premere sul torace per circa due pollici. Allenta la pressione, ma non togliere le mani e lascia che salgano. Ripeti circa 30 volte ogni minuto; vale a dire, una volta ogni 2 secondi.

Aprire le vie aeree del paziente inclinando leggermente la testa all'indietro e aprendo la bocca. Quindi, solleva il mento per aprire le vie aeree.

Pizzicare le narici del paziente con due dita e sostenere il mento del paziente con l'altra mano. Fai un respiro e posiziona la bocca sopra la bocca del paziente. Quindi, soffia nelle vie aeree del paziente finché non riesci a vedere il suo torace iniziare a sollevarsi. Togli la bocca dalla bocca del paziente e osserva se il suo torace si sta alzando. Ripeti di nuovo gli ultimi due passaggi una volta. Ripeti la serie di compressioni toraciche trenta volte, seguite da due respiri di soccorso. Ripeti questi passaggi per tutto il tempo necessario o fino all'arrivo dei soccorsi.

Manovra di Heimlich

La manovra di Heimlich viene utilizzata per aiutare coloro che stanno soffocando. Il soffocamento si verifica quando un corpo estraneo entra in gola e blocca le vie aeree, ostacolando la respirazione. In tali situazioni, è necessaria un'attenzione urgente. Innanzitutto, mettiti dietro la persona che sta soffocando. Quindi, avvolgi le braccia intorno alla loro vita. Quindi, piega la mano a pugno e posizionala sotto l'ombelico della persona. Tira indietro bruscamente il pugno direttamente con un movimento verso l'alto e l'oggetto dovrebbe essere spostato.

Pulizia e medicazione delle ferite

La pulizia e la medicazione delle ferite sono un compito situazionale perché dipende dalla natura della situazione e dalla ferita interessata. Se una ferita è superficiale e non sanguina molto,

Non è necessario essere così urgenti con il trattamento. D'altra parte, se una ferita sanguina eccessivamente, può essere un'indicazione che c'è un'arteria o una vena sottostante che è stata recisa ed è necessario un aiuto urgente. Se la ferita è superficiale, trattarla nel modo seguente:

Innanzitutto, indossa i guanti per evitare il rischio di infezione. Quindi, assicurati che la ferita sia pulita. Strofinare delicatamente con una garza o un batuffolo di cotone e acqua e sapone. Se c'è qualcosa incastrato nella ferita, rimuovilo con un paio di pinzette senza causare troppo disagio alla vittima della ferita. Puoi anche pulire a pressione una ferita senza toccarla usando una siringa. Quindi, assicurati che l'acqua che usi sia disinfettata. Questo può essere fatto con compresse di iodio. Infine, applica una pressione sull'area lesa usando un batuffolo di cotone pulito o una garza per fermare l'emorragia. Se si scopre che la lesione è più grave di quanto si pensasse all'inizio, potrebbero essere necessarie misure più estreme.

Dopo aver pulito la ferita più grande, è necessario fasciarla. Questo può essere necessario anche nel caso di ferite più lievi, ma generalmente hanno solo bisogno di una medicazione più leggera. Applicare un unguento antisettico sulla benda. Quindi, avvolgi la ferita delicatamente ma con fermezza. Se si tratta di una benda non adesiva, potrebbe essere necessario utilizzare del nastro adesivo o una spilla da balia per fissarla. Se la medicazione si bagna o si sporca, è necessario cambiarla. Assicurati di controllarlo ogni giorno. Se un'articolazione è ferita, potrebbe essere necessario steccarla. Dopo che la ferita è stata fasciata, controllare la capacità del paziente di muovere la parte lesa senza dolore. Se hanno una certa mobilità, è un buon segno che c'è flusso sanguigno nell'area. Se si sentono intorpiditi, le bende potrebbero essere troppo strette. Allentateli un po' o rimuoveteli e ripristinateli.

Trattamento dello shock

Lo shock è una condizione che può verificarsi quando un calo segue una grave perdita di pressione sanguigna. Se non sei in grado di fermare l'emorragia da una lesione grave, potrebbe essere necessario somministrare un trattamento d'urto. Sdraiare delicatamente l'infortunato su una superficie comoda ma piana e sollevare l'arto colpito o ferito sopra il cuore in modo che il sangue inizi a rifluire verso il

cuore, esercitando meno pressione su di esso. Assicurarsi che l'infortunato respiri. In caso contrario, somministrare immediatamente la rianimazione cardiopolmonare. Allentare eventuali cinture o indumenti aderenti.

Assicurati che la vittima sia calda. Se la vittima sta soffocando, cerca di rimuovere l'ostacolo dalle vie aeree per eliminarlo. Se le vie aeree non sono libere, girare l'infortunato su un fianco.

Fermare l'emorragia

Per fermare l'emorragia, è necessario sollevare la parte interessata in modo che sia più alta del cuore. È necessario evitare che la ferita sanguini e causi un'eccessiva perdita di sangue. Un altro modo per evitare o fermare la perdita di sangue è applicare pressione sull'area interessata. Tuttavia, un altro modo è applicare un laccio emostatico all'arto interessato. In questo modo, si limita il flusso sanguigno e si dà alla ferita la possibilità di coagulare.

Trattamento dell'ipotermia e dell'ipertermia

L'ipotermia è una condizione in cui il corpo perde calore a tal punto da non essere in grado di funzionare. L'ipertermia è l'esatto opposto. Entrambe le condizioni possono essere potenzialmente fatali. Ma come possiamo trattare le condizioni in cui le temperature interne del corpo umano non funzionano come dovrebbero? Si possono prendere varie precauzioni per proteggersi da queste condizioni. Ma se falliscono, dovremmo essere pronti ad adottare misure che possano aumentare o abbassare la nostra temperatura corporea secondo necessità.

In caso di ipotermia, maneggiare delicatamente la persona interessata. Spostali fuori dalle zone fredde e in un'area più protetta. Coprili con coperte o qualsiasi cosa tu abbia a portata di mano in modo che il loro calore corporeo non fuoriesca. Monitora la respirazione della persona e, se necessario, somministrare bevande calde. Se non migliorano, consultare un medico più esperto.

In caso di ipertermia, una persona deve essere resa fresca e deve essere spostata fuori dalle zone riscaldate, come la luce solare diretta. Sposta la persona in un ambiente buio e fresco e sventolala con degli asciugamani. Somministrare una bevanda rinfrescante e somministrare impacchi di ghiaccio a varie parti del corpo per ridurre la loro temperatura interna.

Trattamento delle ustioni

Il trattamento delle ustioni può essere complicato dalla natura della lesione e da ciò che l'ha causata. La prima cosa da fare quando si incontra qualcuno con un'ustione di qualsiasi tipo è rimuovere la fonte di ciò che ha causato l'ustione in primo luogo. Successivamente, valuta la natura dell'ustione.

Un'ustione di 1° grado è un'ustione che colpisce solo lo strato esterno della superficie della pelle. Un'ustione di 2° grado penetra nelle strutture più profonde della pelle e provoca danni evidenti. Le ustioni di terzo grado causano danni duraturi e sono le ustioni più gravi di tutte. Richiedono cure mediche urgenti.

Per le ustioni di primo grado, posizionare un impacco freddo sull'ustione e fissarla in posizione. Puoi usare varie sostanze come la crema per ustioni per cercare di trattare l'ustione. Immergi la ferita e prendi un antidolorifico se necessario.

Per le ustioni di secondo grado, è necessaria un'azione più urgente. La parte superiore della superficie della pelle sarà piena di vesciche e danneggiata. Mantenere pulita l'area è fondamentale. È possibile applicare una medicazione leggera. Peggiora un'ustione, più tempo ci vorrà per trattarla.

Per la più grave delle ustioni, l'ustione di terzo grado, può essere necessario un trattamento medico intensivo data l'estensione dell'ustione e la sua posizione sul corpo. C'è il mito che questo tipo di ustioni siano le più dolorose a causa della loro gravità. Tuttavia, questo potrebbe non essere il caso poiché molte delle terminazioni nervose nella pelle e sotto la pelle saranno state gravemente danneggiate. Quindi, potrebbe non esserci alcuna sensazione nell'area interessata. Quando si verifica un'ustione di questo tipo, consultare un medico esperto, assicurarsi che gli indumenti non si attacchino all'ustione e non tentare di prendersi cura di sé. Solleva la parte lesa sopra il cuore, se possibile. Non esiste una tempistica per la guarigione di un'ustione grave come un'ustione di terzo grado, ma senza aiuto possono verificarsi gravi cicatrici.

Commozione cerebrale

Una commozione cerebrale si verifica quando la testa o il cranio sono soggetti a un trauma, che porta a lesioni cerebrali. Una commozione cerebrale è una condizione molto grave, in quanto può sembrare che tutto sia normale per lo spettatore, ma possono essersi verificati gravi emorragie o danni all'interno del cervello. Il riposo è uno dei migliori trattamenti per la commozione cerebrale, nonostante i consigli contrari. Ciò che dovrebbe essere osservato sono segni di confusione, vertigini o mancanza di capacità di completare compiti semplici. Se ci sono segni di danni cerebrali più gravi, potrebbe essere necessario rivolgersi a un medico esperto. Per la maggior parte, il paziente ha bisogno di essere

mantenuto calmo e ben riposato. Se ci sono lesioni alla testa esterne, trattarle nel modo consueto nel miglior modo possibile nella situazione data.

Fare una stecca

La realizzazione di una stecca viene eseguita in modo che le ossa rotte possano riposare e riprendersi senza essere scosse fuori posizione. Conferisce anche forza all'arto colpito e lo mantiene dritto in modo che le ossa non si riprendano in una posizione storta. Le stecche possono essere utilizzate anche per gli arti che sono slogati o lussati. Nella sua forma più semplice, una stecca è solo un pezzo di legno, metallo, plastica o un altro materiale rigido legato all'arto interessato per evitare ulteriori danni. A seconda dei materiali che hai, puoi creare la tua stecca.

Innanzitutto, controlla qualsiasi sanguinamento se è necessario farlo. Quindi, posiziona una quantità di imbottitura sulla ferita e fissala in posizione. Infine, posizionare la stecca sotto l'area lesa e fissarla in posizione. Assicurati di non esercitare troppa pressione sull'area lesa o di premere su di essa.

Disidratazione

I primi segni di disidratazione sono vertigini, mancanza di concentrazione e sudorazione profusa. Quando vedi questi sintomi, devi valutare immediatamente se hai bevuto abbastanza acqua durante il giorno. Se stai facendo attività fisica, perderai più acqua e, quindi, devi bere di più. La disidratazione non è sempre evidente all'inizio. Ma questo è il pericolo di essere disidratati. Non sempre si è consapevoli di quando si sta arrivando a questa fase. Pertanto, è necessario prendere le dovute precauzioni per evitare di trovarsi in una brutta situazione. Se sei lontano da casa e ti trovi in un deserto o in una situazione compromettente, dovrai cercare di pensare a un modo per ottenere l'acqua quando non sono disponibili soluzioni più apparenti. Una delle opzioni a tua disposizione si chiama vescica di idratazione. Si tratta di una sorta di sacchetto di plastica con una custodia all'interno che aiuta a conservare l'acqua e a inserirla nella bocca della vittima se non può deglutire fisicamente. L'accesso al fluido avviene attraverso un tubo flessibile collegato al sacchetto. La cura per la disidratazione di qualsiasi tipo è bere, ma se non riesci a trovare acqua e sei svenuto o sei incosciente, potrebbero essere necessarie cure mediche più urgenti.

Suggerimenti su come curare i feriti

Se ti trovi sulla scena di un disastro, ci sono molte cose che puoi fare per aiutare. Un modo è fornire cure mediche di emergenza alle vittime. Ti insegnerò il modo migliore per curare i feriti durante un disastro.

Quando si verifica un disastro naturale, le lesioni possono essere diffuse e gravi. Con la conoscenza di cosa cercare e di come rispondere, puoi fare la differenza nella vita degli altri.

- È importante notare che i centri di trattamento saranno rapidamente sopraffatti da persone ferite senza cure mediche disponibili. Potrebbe essere necessario giocare a fare il dottore fino all'arrivo di altri professionisti.
 - Sii attento e, se qualcuno ha una ferita sanguinante incontrollata, applica pressione usando le mani o qualsiasi cosa sia disponibile; Potrebbero aver bisogno di un laccio emostatico di gravi lesioni.
 - Se hai avuto una formazione medica, sii un medico. Ciò significa fornire un primo soccorso di base per lesioni potenzialmente letali. Il numero di persone che necessitano di cure di emergenza sarà così grande all'indomani di un disastro che i volontari svolgeranno solo una piccola parte nel salvare vite umane. Sii pronto ad aiutare gli altri senza alcuna formazione formale.
 - Il ferito deve essere posizionato a faccia in su. È molto più facile mantenere la circolazione se la testa non è rivolta verso il suolo o se il viso non è stato sbattuto contro qualcosa di smussato come cemento o macerie.
- Se hai un contatto diretto con i feriti, controlla le loro pupille; Se sono dilatati (appuntati), queste persone soffrono di emorragie cerebrali e potrebbero non essere rianimate. Più a lungo queste persone rimangono senza ossigeno, minori sono le possibilità di risveglio.
- Fai attenzione al colore della pelle di una persona ferita. Se hanno toni blu o viola nella loro carnagione, probabilmente sono ipotermici.
 - L'uso di un cuscino, di una coperta o anche di un cappotto aiuterà a mantenere la pressione sulla ferita e a ridurre il sanguinamento se qualcuno sanguina da una

grande ferita aperta.

Il seguente consiglio può sembrare banale, ma potrebbe fare la differenza tra la vita e la morte:

- 1) Trova qualcosa per fermare il flusso di sangue se un'arteria è stata recisa. Agisci in fretta prima che la parte del corpo diventi inutile.

- 2) Cerca sempre prima una fonte di acqua pulita e lava tutte le ferite con acqua e sapone. Le persone con ferite aperte non dovrebbero bere acqua non bollita. È essenziale lavarsi le mani dopo aver curato i feriti.
- 3) Cerca di mantenere la calma ed evitare il panico. Uno stato di eccitazione può interferire con l'esecuzione di tecniche mediche di emergenza. Curare i feriti è un lavoro che deve essere svolto con calma e razionalità.
- 4) Se una ferita è grave, rimani con la persona ferita. Anche se sono già morti, possono comunque sentirsi confortati dalla tua presenza; Potrebbero anche provare a parlarti. Ricorda: "... i vivi dovrebbero avere la precedenza sui morti..."
- 5) Sappi quando chiamare l'assistenza medica. Con i servizi di emergenza sopraffatti e sovraccarichi, sapere quando ottenere assistenza professionale è essenziale. Se non c'è nessuno intorno a te con una formazione medica, usa il tuo giudizio: se qualcuno ha una ferita più grave o sanguina copiosamente, vorrai assistenza immediata.
- 6) Non peggiorare la situazione spostando i feriti. È pericoloso se si utilizza una superficie dura; se i feriti dovessero essere spostati.
- 7) Fai attenzione alla disidratazione: se necessario, dai acqua pulita o bollita. Se una persona è gravemente disidratata, somministrarle piccole quantità di acqua lentamente (non rapidamente).
- 8) Rimuovi tutto ciò che interferisce con una ferita: macerie di un edificio crollato, legno infilzato in una parte del corpo o detriti pericolosi caduti su qualcuno.
- 9) Utilizzare materiali sterili per fasciare o coprire le ferite. I panni puliti e asciutti saranno considerevolmente più efficaci del panno di uno straccio sporco o bagnato e aiuteranno a ridurre il sanguinamento.

Come curare i feriti, come prevenire le infezioni

Se sei in prima linea, è probabile che tu abbia un po' di schizzi di sangue sui vestiti e sulle mani. Non è la fine del mondo; Le trincee della prima guerra mondiale erano cosparse di quelle che sembravano mini-gocce di cioccolato. Questo è profondo tre

quarti di pollice nel fango, giusto? Tu

Puliscilo con un po' di alcol e i tuoi vestiti non saranno insanguinati. L'idea non è tanto quella di mantenere sterile una ferita, quanto quella di evitare che l'aria entri in contatto con essa.

Ma poi ci sono anche le vaccinazioni contro il tetano e la rabbia per gli esseri umani che un animale ha morso o le inoculazioni per la cancrena gassosa che può svilupparsi quando si cerca di fasciare le ferite di un'altra persona senza guanti. Come evitare di ammalarsi? Qualche consiglio:

1. Immergi la ferita nell'antisettico prima di fasciarla.

Se qualcuno ha una ferita e ha bisogno di fasciarla, la prima cosa che puoi fare è strofinare l'alcol o lo iodio sulla pelle intorno alla ferita. Questo ucciderà i germi che potrebbero essere sulle tue mani, il che è un vantaggio sia per te che per la parte ferita. (A proposito, indossa sempre i guanti se hai intenzione di toccare il sangue o i fluidi corporei di qualcuno.) Puoi acquistare lo iodio nella maggior parte delle farmacie; L'alcol denaturato è utile per pulire le ferite anche se non sei allergico ad esso.

2. Lavarsi spesso le mani

Prima di tutto, lavarsi le mani è essenziale anche nel contesto di mantenersi puliti e sani nella vita ordinaria. Le mani sono i vettori principali di tutti i tipi di cose brutte che non vuoi ottenere sul cibo o sui vestiti, come E. coli ed epatite e C. difficile. Ma c'è anche una lunga lista di batteri potenzialmente mortali, come salmonella, E. coli, shigella, MRSA, streptococco A, C. difficile, stafilococco, che puoi mettere sulle mani toccando i fluidi corporei di qualcun altro o maneggiando le loro ferite senza guanti (o talvolta anche con i guanti).

3. Se sei preoccupato di contrarre infezioni, usa bende extra sterili. Quando li fai da solo, questi sono quelli che hanno minuscoli filtri a rete sui bordi. Sono ideali per il trattamento di ferite in cui potrebbero penetrare germi, come morsi o lesioni aperte. Usali per qualsiasi tipo di ferita che non sia tecnicamente contaminata da sporco o materiale animale (anche se è una buona idea lavarsi le mani dopo averle maneggiate). Puoi acquistare bende extra-sterili in qualsiasi farmacia; Costano più delle bende sterili normali, ma durano molto più a lungo. Ricordati solo di sostituire la tua scorta di bendaggio sterile nei tempi previsti dopo circa quattro settimane.

4. Esercitare una pressione adeguata quando si fascia una ferita.

Questo presupponendo che non ci siano arterie apparenti coinvolte nella lesione; Se ci sono, dovresti lasciare stare quelle parti. Queste sono ferite che vuoi scoprire mentre applichi pressione, quindi assicurati di indossare i guanti. Dopodiché usa una benda normale senza materiale extra sterile: non devi correre il rischio di ammalarti.

5. Una volta che la ferita è stata pulita e fasciata, butta via il materiale di pronto soccorso che hai usato.

Se si utilizza una benda sterile normale (realizzata senza la rete extra-sterile), basta appallottolare le vecchie bende e gettarle via: i germi sono già entrati al loro interno. Questa non è una procedura sterile, quindi non farla con i guanti.

6. Evita le ferite aperte, soprattutto quelle difficili da fasciare.

Questi sono difficili da pulire e, quindi, anche più difficili da penetrare per i germi. Inoltre, rendono più difficile per chiunque altro curare le tue ferite senza infettarle mentre lo fanno. Se hai bisogno di aprire una lesione in modo più approfondito, ad esempio se hai bisogno di accedere al collo o all'addome, vai in un ospedale o in una clinica che fornisce tali servizi e chiedi loro di farlo per te. (Puoi anche scoprire come fare qui. Ma è più sicuro avere qualcuno che ha sperimentato l'apertura di una ferita per te.)

7. Se hai bisogno di un vaccino antitetanico, assicurati che qualcuno sia disponibile a dartelo. Il tetano, noto anche come trisma, è causato da batteri che vivono nella sporcizia e nei rifiuti animali, quindi le lesioni sono la fonte più comune di infezione. I vaccini antitetanici sono necessari perché sono l'unico modo per proteggersi dall'ammalarsi.

8. Trattamento di morsi di serpente, punture di insetti e altre piccole ferite e ferite
È estate, e significa che le giornate si allungano, il clima è più caldo e, finalmente, abbiamo tempo per goderci la vita all'aria aperta. Ma come sappiamo, l'aumento dell'attività all'aperto può anche significare una maggiore possibilità di lesioni. E al giorno d'oggi, non sono solo gli incidenti con oggetti contundenti o terreni difficili a rappresentare una minaccia; Ci sono anche molte creature velenose in agguato nelle vicinanze che possono ferirci in modo piuttosto profondo se decidono di colpire.

1) **NON TIRARE.** Un morso di serpente è solitamente una ferita da puntura da cui il veleno può essere iniettato nella pelle e nei tessuti circostanti. Per

questo motivo, non devi cercare con forza di staccare e scrollarti di dosso il serpente che si aggrappa al tuo corpo.

Invece, rimani fermo e cerca assistenza medica. Esatto, e vuoi rimanere il più fermo possibile fino a quando non puoi vedere un medico.

2) **CALMARE L'AREA DEL MORSO.** Nel frattempo, puoi anche cercare di mantenere l'area interessata del tuo corpo il più ferma e calma possibile. È meglio arrivare in un luogo dove puoi riposare e rilassarti per alcune ore, il che consentirà al veleno di uscire dal tuo corpo.

3) **NON AVERE FRETТА DI RESPIRARE.** È una paura comune dei morsi di serpente che le vie aeree possano bloccarsi (perché l'area del morso potrebbe gonfiarsi) e quindi morire per mancanza di ossigeno. Ma non preoccupatevi; Il tuo corpo ha una risposta naturale a questa situazione. Il corpo invierà più sangue all'area per aiutarla a guarire, ma avrai anche più muco prodotto per aiutare. Quindi, se le tue vie aeree si sentono gonfie, potrebbe essere così (anche se dovresti comunque consultare un medico).

4) **MANTIENI LA CALMA.** Potrebbe sorprenderti sapere che farsi prendere dal panico o andare fuori di testa può peggiorare i sintomi.

5) **NON CORRERE AL PRONTO SOCCORSO.** Alcune persone temono gli ospedali e i medici (o qualsiasi altra assistenza medica), ma questo non è necessario per i morsi di serpente e altre ferite minori.

6) **LASCIARE IMMEDIATAMENTE L'AREA.** È sempre meglio non rimanere nell'area in cui vive il serpente o dove è avvenuto l'incidente. Ad esempio, se sei stato morso e c'è un cartello vicino al luogo in cui è accaduto che avverte le persone di non toccare i serpenti a causa del veleno, sarebbe meglio lasciare immediatamente quell'area.

7) **BOTTOM LINE:** Se vieni morso da un serpente o qualcos'altro che potrebbe essere velenoso e potrebbe aver causato una possibile minaccia per la tua salute (come api, vespe, formiche toro). Ciò ridurrà la possibilità che tu possa morire a causa dell'infortunio o di altre condizioni mediche in seguito. Tutti noi abbiamo l'abitudine di prendere il cellulare, aprire l'applicazione della mappa e andare ovunque con una voce robotica che ci dice come farlo. Ma questo non è sempre possibile; addio a questo grande GPS di fronte a una catastrofe.

Sai come usare una bussola o una mappa cartacea? Voglio mostrarti come puoi farlo, in modo da non dipendere dalla tecnologia.

Capitolo 4: Come creare la mappa quando Internet non funziona

Impara a usare una bussola

Devi imparare ad usare la bussola conoscendone prima le parti; ha un lato, l'ago magnetico, che indicherà dove si trova il Nord.

L'altro lato è l'arto che è la parte che ruota e lo si sposta fino a 360.

La data di direzione consente di definire i cuscinetti. L'altra cosa è che devi conoscere la parte anteriore della bussola.

Per usarlo, ci si alza in piedi, con le spalle dritte, più o meno dove si vuole puntarlo e si ruota l'arto in modo che l'ago sia dritto nel punto in cui si vuole andare.

L'idea è quella di puntarla verso il Nord o la direzione in cui lo farai, ma sapendo sempre dove si trova il Nord, la bussola lo fa quando gli aghi sono allineati.

Si va avanti usandolo, e se si trova un ostacolo, per esempio. Si gira di 90 gradi, si imposta la bussola per tornare a nord e si avanza insieme all'ostacolo, ad esempio un fiume. Si avanza fino a superarla, e quando la si ottiene, si gira, si superano e si restituiscono i passi avanzati e si riprende la direzione della bussola.

Utilizzo di una mappa

Se hai una mappa stampata male, sarai in grado di orientarti. Devi vedere le sue informazioni. Generalmente, dicono 1:25000, che è che ogni cm della mappa è 25 mila cm in realtà.

Oltre ad avere i dettagli della posizione, le mappe hanno linee su tutte le superfici; Sono le linee di livello, dove è pianeggiante e ha una pendenza. Più sono distanti, più sono piatti. Racconta

quello che incontrerai lungo la strada. In questo modo è possibile tracciare percorsi ed evitare tagli; ti dirà dove andare.

Guarda i diversi simboli che sono indizi che ti aiuteranno quando sei in movimento o se vuoi evitare i luoghi.

Le griglie misurano un chilometro quadrato. Sono orientati a nord, sud, est e ovest, in modo da poter misurare le distanze e conoscere le direzioni dall'alto.

Devi orientare la mappa usando la bussola, mettere la freccia di direzione verso l'alto, verso nord, e iniziare a ruotarla fino a quando l'ago magnetico non si trova all'interno della freccia di direzione.

Posiziona il retro della bussola nel punto in cui ti trovi sulla mappa e l'altro lato della bussola nel punto in cui vuoi andare. Abbina la freccia di direzione con il nord sulla mappa e, proprio così, ti dirigi verso quel nord per raggiungere la tua destinazione.

Capitolo 5: Difesa domestica

Preparati a difendere la tua famiglia

La guerra è dietro l'angolo e non sappiamo cosa potrebbe succedere. In questo capitolo, ti parlerò di come iniziare a proteggere la tua famiglia.

È un compito di famiglia

La difesa della casa è molto importante e dobbiamo prenderci cura di noi stessi e delle nostre famiglie. Accadde una volta che un uomo drogato bussò alla porta di una casa alle tre del mattino; Stava cercando di entrare ma non ci riusciva; Il padrone di casa si alzò, prese il fucile e gli chiese di andarsene.

L'intruso aveva un'aria alta; In qualche modo, è entrato in casa e l'uomo lo ha colpito con il fucile, ha chiamato il 118, e sono venuti e lo hanno portato via. Quando l'intruso è stato arrestato, il padre della casa è crollato ed è morto di infarto poco dopo.

Anche se la fine fu tragica, il padre della famiglia evitò un male più grande; Forse l'intruso sarebbe entrato e avrebbe ucciso tutti, violentato le donne, o chissà quale barbarie avrebbe commesso.

La notte è amica del pericolo e degli intrusi, soprattutto nelle situazioni avverse. Devi preparare la tua famiglia a proteggere la casa e sapere tutto ciò che ti dirò dopo.

Devono conoscere i punti ciechi

I punti ciechi sono quei luoghi in cui gli intrusi possono apparire senza che tu te ne accorga, come entrare dalla finestra della lavanderia o da qualche parte del tetto. Tu conosci la casa meglio di chiunque altro; Devono avere familiarità con quei punti.

Devi anche avere punti ciechi e luoghi in cui puoi nascondere la tua famiglia; devi configurarli; Ti mostrerò questa parte più tardi. Ma devi saperti difendere perché se, ad esempio, esci di casa e malauguratamente vieni aggredito da quell'intruso, la tua famiglia è alla mercé dell'aggressore se non sei preparato.

Arma la tua famiglia

Anche se le armi non sono consigliate in casa, in questi casi, averne una in camera da letto, una in cucina e nelle parti che ritieni rilevanti può salvargli la vita. Quando sei rinchiuso e il pericolo è ovunque, ciò che ora vedi come sbagliato, potrebbe essere la chiave per la sopravvivenza.

Tenete a portata di mano una torcia, una pistola carica o munizioni nelle vicinanze, e se potete, un coltello e anche alcuni di quei martelli che hanno un lato per rimuovere i chiodi; Torneranno utili. Inoltre, tieni dei kit di pronto soccorso se ti fai male e ti chiudi dentro, hai qualcosa per guarirti e torna a combattere l'intruso.

Tieni una borsa con tutte le tue cose insieme

Dovresti avere una borsa dove portare le tue armi, alcune forniture di emergenza, medicine, coltelli e ciò di cui hai bisogno in caso di attacco.

Puoi anche avere armi elettriche se vuoi disabilitare qualcuno senza ucciderlo. Ci sono molte armi che puoi avere a portata di mano per difenderti senza dover uccidere un'altra persona.

Puoi anche avere una cintura dove appoggiare tutto ciò di cui hai bisogno, anche dei guanti, nel caso in cui tu debba correre di notte ed evitare rami e vegetazione, non farti male, o addirittura afferrare recinzioni o oggetti che possono farti male.

Torce elettriche per tutti

Come ti ho detto prima, dovresti avere torce e batterie extra in buone condizioni per proteggerti; Ora, molti hanno poteri di illuminazione intensi e non la fioca luce gialla che illumina a malapena.

Puoi avere una di quelle torce sulla fronte per avere le mani libere per muoverti.

L'altro must è il binocolo che ti aiuterà a identificare qualsiasi pericolo. Guarda cosa sta arrivando e sii pronto quando è su di te.

Per gli altri membri della casa, puoi dare lo spray al peperoncino; Con esso, possono disabilitare uno degli aggressori e metterlo fuori combattimento.

Difenditi a tutti i costi

Se il pericolo arriva a casa tua, proteggi la tua famiglia, non metterti con le spalle al muro, sviluppa una strategia per lavorare con quegli intrusi e tieni armi in casa con cui puoi difenderti.

Difesa perimetrale

Ora ti mostrerò come progettare una difesa perimetrale che ti aiuterà a proteggerti anche prima che il pericolo appaia alla tua porta.

Sistemi di allerta precoce

C'è una buona probabilità che gli attacchi raggiungano la tua casa, quindi devi avere modi per proteggerti all'interno.

Creare una barriera perimetrale ti permetterà di difendere te stesso e tutti per sopravvivere a lungo termine. Un buon survivalista deve avere armi e munizioni per gestire tutto ciò che si avvicina a casa. Bisogna contare su lunghi assedi; Se ti tengono d'occhio perché sanno che hai risorse o perché le persone hanno tirato fuori i loro istinti più oscuri, sta a te difenderti.

In un gruppo, la consapevolezza situazionale significa una buona comunicazione tra i membri della casa e che c'è comunicazione e sorveglianza quando necessario. Hai bisogno di un qualche tipo di sistema per tenere informati tutti i membri della famiglia sugli sviluppi che potrebbero accadere fuori e intorno a te.

Può essere semplice come prendere appunti in un taccuino di gruppo che tutti i membri della pattuglia rivedono prima di iniziare il loro turno. Sarebbe utile se prendessi in considerazione la possibilità di mappare l'area e prestare attenzione ai punti di riferimento per guidarli quando sono in giro.

Puoi impostarlo sul tabellone e apportare le modifiche necessarie dopo ogni pattuglia. La consapevolezza collettiva si estende anche alla comunicazione con i vicini e altre persone fidate nella zona.

Una rete di contatti in tutta la regione aumenterà notevolmente le informazioni a disposizione tua e della tua famiglia. Crea un sistema con questi contatti in modo da poter scambiare informazioni con loro regolarmente. Può essere fatto attraverso riunioni regolari o semplicemente passando informazioni tra di voi.

Le esercitazioni sono una parte estremamente importante di qualsiasi programma di successo, ma è l'area che più spesso manca. Il piano non è altro che una teoria in attesa di essere attuata. Gli esercizi ti consentono di modificare il tuo piano, vedere cosa funziona e cosa no, regolarti di conseguenza e apportare adattamenti o addestrare meglio un membro. Spesso durante una crisi, le persone tendono a bloccarsi se non viene insegnato loro cosa fare nella situazione. Tuttavia, i loro corpi eseguiranno naturalmente i movimenti desiderati senza pensare con un allenamento e una pratica adeguati.

La sicurezza operativa, nota in gergo militare come OPSec, è il primo e probabilmente il più importante livello di difesa. In poche parole, OPSec tace su ciò che conservi e su altri preparati. Cioè, non dire che siete survivalista, non dire che avete scorte preziose a casa.

Cosa hai fatto per sopravvivere al disastro? In altre parole, "Se parli apertamente, la nave affonderà". La preparazione è un'altra persona che può prendere tutto ciò che hai implorando o forzando. Inoltre, tutti coloro che sanno quali forniture hai in magazzino possono informarne molti altri, aumentando

significativamente il tuo livello di rischio.

L'OPSec ha due aspetti: prima e dopo l'incidente. OPSec, prima dell'incidente, si concentrerà sul mantenere i tuoi preparativi il più silenziosi possibile. Dopo un esaurimento nervoso, molto probabilmente vorrai continuare a concentrarti sul rimanere in silenzio e non essere toccato.

Ti parlerò in tutto il capitolo dei passi che devi compiere a livello informativo. Avere l'illuminazione, se è uno di quelli con sensori di movimento, meglio è, avere un cane, allarmi e tutto ciò che è necessario per scoprire l'intruso prima che ti trovi e quando vedi che hai già un coltello nel collo o una pistola puntata alla testa.

Installare un sistema di illuminazione efficiente

Conosciuti anche come allarmi antintrusione e dispositivi di allerta precoce. Puoi usare qualsiasi cosa per avvisare il perimetro, da alcune birre vuote e lattine di bibite piene di ciottoli alle ultime unità radar terrestri avanzate e sensori sismici a terra, anche se razzi e trappole esplosive proliferano oltre il perimetro. Granate e un sacco di mine Claymore pre-posizionate se un attaccante in qualche modo si allontana troppo nella zona di uccisione perimetrale.

Se sai cosa stai facendo, puoi facilmente replicarne la maggior parte con un moderno allarme acustico elettronico alimentato a batteria, inclusi trigger di rilevamento PIR, attivazione di ponticelli a spillo e uso attento dei fuochi d'artificio. Ognuno ha vantaggi e svantaggi, a seconda che la tua zona abbia molti animali, in particolare cervi.

I fuochi d'artificio sono metodi di avvertimento validi e collaudati che possono essere migliorati per fungere da doppio ostacolo solo se sai cosa stai facendo. Il vecchio detto dice che ci sono solo due tipi di scimmie incendiarie: quelle che hanno perso alcune dita o bulbi oculari e quelle che stanno per perderne alcune.

Un'altra cosa è che se vivi in una zona asciutta, potrebbe esserci il rischio di incendi, soprattutto se stai usando razzi da viaggio invece di sirene lampeggianti.

C'è anche il fattore legalità. La maggior parte degli stati ha leggi severe sulla quantità di polvere da sparo che si può legalmente sparare in uno spettacolo pirotecnico personale, non commerciale/professionale. Credo che sia al massimo un'oncia di polvere che puoi sparare o acquistare senza una licenza commerciale. Ma controlla tu stesso prima di provare qualsiasi altra cosa!

Telecamere per la protezione

Naturalmente, una catena alta o un filo spinato sono sempre utili per trattenere le persone che non vuoi che entrino nella tua proprietà, ma se sono buoni arrampicatori o hanno delle tronchesi, possono essere facilmente rotte.

Può farlo sembrare una prigione di guerra, ma non va molto bene per nient'altro che per gli animali a meno che non ci si metta l'elettricità, e non mi riferisco alle recinzioni per cavalli e mucche. Hai bisogno di una recinzione della prigione ad alto amperaggio per fermare gli invasori con solo una recinzione. Per non parlare del fatto che è ovvio per loro, a meno che tu non lo dipinga con

mimetica o qualcosa del genere.

La prossima migliore opzione è una piramide a spirale in rete metallica o una rete metallica esagonale. Queste maglie avrebbero bisogno di strumenti più robusti per romperle. Non li avrebbero nello zaino, quegli aspiranti invasori, quindi è ancora più difficile da rompere.

In alternativa, puoi farlo in modo più economico e meno laborioso con qualcosa che funziona così bene che quasi ci dispiace per i nemici che cercano di passare. Li chiamiamo fili aggrovigliati e piedi aggrovigliati e, come suggerisce il soprannome, è quasi impossibile districarli una volta che hanno catturato qualcosa.

Ci sono molte opzioni per chiudere il perimetro e impedire agli invasori di presentarsi.

Cani da guardia

Se ne hai già uno, l'altra cosa che puoi ottenere o addestrare è un cane; Tieni questo animale con te in modo che inizi ad abbaiare selvaggiamente quando percepisce l'odore di un nemico. Può avvisarti in tempo e guardare dove sta guardando, cercare la pistola e attendere il pericolo, confermare se lo è e se è il momento di premere il grilletto, allora è fatta.

Trappole e imbuto

Non perdere tempo a entrare in dispositivi come trappole di grandi dimensioni, gocce morte, pozzi punji, ecc., per intrappolare le persone. Questi sono molto impegnativi e richiedono molto tempo e la maggior parte non funziona, quindi non sono convenienti. E tirare fuori gli animali morti tutto il tempo può essere doloroso.

Sì, sono usati nella guerriglia, ma solo perché i gruppi sono poveri e hanno scarse risorse; Non c'è niente che possano fare. Un buon esploratore li troverà più facilmente che sparare granate cablate. Dimentica questi metodi primitivi di bastone e pietra quando ci sono ottime opzioni.

Il primo e più importante, e probabilmente il più economico, è un confine passivo abbastanza lontano dal tuo complesso/rifugio principale da essere troppo lontano per sparare o lanciare bombe incendiarie facilmente, di solito più di cinquanta metri, idealmente intorno a un centinaio di metri, con allarmi anti-intrusione e ostacoli.

Quindi aggiungi basi contorte e aree strategiche di controdifesa che possono essere potenziate in scenari difficili, con squadre di contrattacco più efficaci che puoi creare con rifornimenti legittimi a casa.

Rendi la tua casa sicura

Oltre a quanto mostrato nel capitolo precedente sul perimetro e sulle armi, voglio mostrarti come proteggere la tua casa in modo che quegli intrusi non entrino o abbiano difficoltà a farlo.

Sicurezza alle finestre

Probabilmente hai sentito parlare di migliaia di modi migliori per proteggere le finestre di casa dalle effrazioni; Sfortunatamente, non tutti funzionano.

Risparmia tempo e prova i 7 migliori metodi fai-da-te e modi utili per prevenire le effrazioni attraverso le finestre di casa.

- La prima e più ovvia cosa da fare è tenere le finestre chiuse.
- Usa barriere e sbarre per finestre.
- Installare telecamere di sicurezza.
- Rinforzare il vetro della finestra.
- Avere serrature per finestre di buona qualità.
- Posizionare riflettori luminosi.
- Pianta arbusti con spine.

Ora ti spiegherò alcuni di questi suggerimenti.

Tenere le finestre ben chiuse

Tieni sempre chiuse le finestre di casa. Sembra abbastanza facile, vero? Non tutti si ricordano di chiudere le finestre, ma è necessario farlo in queste circostanze.

Non dimenticare di utilizzare catenacci o spille da balia per bloccare e rinforzare le finestre della tua casa. Se si dispone di finestre scorrevoli in vetro, è necessario installare una barra sulla guida in cui scorre la finestra.

Le barre di ferro e le griglie si sono dimostrate efficaci nel proteggere la tua casa dagli intrusi.

Acquista una recinzione di sicurezza per finestre residenziali se desideri un modo economico per rendere le finestre più sicure. Se non vuoi che quelle strisce di metallo o ferro rovinino l'estetica perfetta delle tue finestre (che importa poco in situazioni estreme), puoi scegliere strisce decorative belle e personalizzabili per abbinarsi all'arredamento della tua casa.

Rafforza il vetro della finestra per proteggerti dagli intrusi

È possibile fissare le finestre sottostanti rinforzando il vetro della finestra. Pertanto, quegli intrusi non saranno in grado di rompere il vetro così facilmente.

Ecco alcuni suggerimenti aggiuntivi.

Posizionare una pellicola protettiva

In casi estremi, puoi mettere una spessa lamiera di legno o di metallo e chiuderti dentro, come in un'apocalisse zombie come nel film *Io sono leggenda*, dove sei chiuso dentro e al buio, ma hai fuori tutto ciò di cui hai bisogno per identificare gli intrusi, e non saranno in grado di vedere cosa stai facendo all'interno. Le pellicole di sicurezza per vetri hanno il doppio vantaggio di proteggere e, allo stesso tempo, indurire il vetro della finestra.

1. Proteggi le tue finestre da eventuali rotture da parte di intrusi. Rende le tue finestre a vetro singolo o doppio o qualsiasi tipo di finestra a prova di effrazione.
2. Le pellicole trasparenti e colorate impediscono ai ladri di guardare direttamente in casa, rendendola un bersaglio indesiderato.

Installazione di vetri infrangibili

Gli intrusi possono facilmente rompere i normali vetri delle finestre. I vetri infrangibili o antieffrazione possono rendere più sicure le finestre di casa.

Questi vetri di sicurezza ti consentono di rinforzare le finestre e rendere la tua casa un bersaglio più difficile per le effrazioni.

Una volta che i ladri si rendono conto che è difficile entrare in casa tua, tendono a cercare bersagli più facili, o almeno puoi difenderti dall'interno e tenerli lontani.

Installa serrature di sicurezza di qualità

Per aumentare la sicurezza delle finestre e delle porte di casa, sono necessarie serrature robuste.

La serratura originale non è sufficiente per proteggere le finestre nella maggior parte dei casi. Un lucchetto secondario di qualità è un must per proteggerti o proteggerti meglio; La sicurezza è meglio del pericolo.

Posiziona lampadine luminose sulle finestre

I ladri prediligono gli ambienti bui perché non sono facili da rilevare di notte.

Pertanto, è necessario installare faretti luminosi o luci di sicurezza sopra le finestre. Le luci intense sono un segno che sono state identificate e il fattore sorpresa è rovinato. Le finestre ben illuminate aiutano a scoraggiare le effrazioni. È anche un modo efficace per proteggere le porte anteriori e posteriori della tua casa.

Pianta arbusti spinosi

Per tenere lontani gli intrusi, non dimenticare di piantare alcuni arbusti spinosi come rose, cactus, ecc., sotto le finestre del secondo piano. In questo modo, sarà un'opzione minore per queste persone. Evita di piantare alberi alti e forti vicino alle finestre, rendendo più facile per i ladri arrampicarsi su questi alberi e accedere alla tua casa.

Fortifica le tue porte

Non vale la pena rinforzare una porta di scarsa qualità; Sostituirla contemporaneamente con una incorniciata è più conveniente. In alternativa, le porte si inseriscono nel muro e possono essere rinforzate come meglio credi.

Rinforzare il telaio della porta

Non è un segreto che una porta d'ingresso esterna sia meglio per chiunque. Ma alcuni appartamenti sono sottosopra e la posizione dovrebbe essere sistemata il prima possibile. Guadagnerai spazio extra e, allo stesso tempo, complicherai il compito di qualche intruso. Inoltre, è più facile da fare. Basta spostare l'intero blocco della porta e aprirlo verso destra.

La protezione domestica porta all'inizio del telaio della porta, che è collegato direttamente al materiale. Le scatole metalliche possono essere saldate a barre d'acciaio scanalate alle estremità delle porte o a raccordi a parete in cemento armato. Questo dispositivo di fissaggio è il più affidabile.

I telai delle porte possono essere montati su ancoraggi distanziatori. Per fare ciò, è necessario praticare dei fori alle estremità delle porte e posizionarli con le punte metalliche dove vanno le viti. È importante ricordare che l'installazione del telaio della porta non è possibile utilizzando tasselli in plastica, chiodi o viti autofilettanti. Anche con la porta più resistente, con un tale fissaggio, non dovrebbe essere troppo difficile rimuoverla dall'apertura con semplici strumenti.

Controllare il circuito della porta

Le ante con telaio in legno possono essere rimosse semplicemente con pochi attrezzi. Pertanto, i normali anelli devono essere sostituiti con piastre metalliche speciali con connettori piatti isolati. Ti consiglio di collegare un terzo anello, che renderà l'intero sistema più forte. Inoltre, nella posizione degli elementi di fissaggio, le cerniere sul telaio della porta dovrebbero essere ben rinforzate, ad esempio con strisce d'acciaio.

Un importante elemento di sicurezza rimane la serratura. Per la porta d'ingresso, è necessario scegliere un dispositivo di chiusura più complicato, preferibilmente più di uno, che ne aumenterà la protezione. Per evitare ospiti indesiderati, è necessario sostituire in tutto o in parte il meccanismo di chiusura difettoso o migliorarne gli elementi. Il mercato moderno ha molte serrature a profilo e larve dotate di sistemi anti-hacking.

Dopo aver fissato le viti, è necessario girare la chiave e utilizzare un cacciavite per rimuovere il vecchio castello nella parte inferiore della piastra. Dopodiché, è possibile pre-attaccare un nuovo contorno. La piastra con i tasselli verrà installata all'estremità della porta e la piastra di fissaggio verrà installata nel telaio della porta, dove è necessario praticare fori della dimensione richiesta. Inserisci, ad

esempio, larve criptiche che sono del miglior materiale che puoi trovare. Quindi ti assicuri che la serratura funzioni correttamente e che la porta possa essere facilmente aperta.

Usa un buon metallo

Il modo più sicuro per realizzare una porta d'ingresso robusta è ritagliarla in acciaio o alluminio, rendendola delle dimensioni della porta e liberandola dal telaio. Tuttavia, deve essere rinforzato e rivestito perché la lamiera può essere forata e deformata a causa dell'aumento di peso delle porte. Si applica anche alle fondamenta che devono essere bloccate con angoli metallici e incrinabili sulla porta.

Per migliorare la protezione della porta d'ingresso, può essere tagliata anche con rete metallica. Per fare ciò, la griglia metallica deve essere fissata dall'interno lungo l'intera superficie della lamiera con l'aiuto di strisce di acciaio. Quindi la lana minerale viene stesa sulla griglia, fissata e ricoperta con qualsiasi materiale.

Le feritoie rinforzate installate a tutta altezza contribuiranno anche a fornire una protezione aggiuntiva per la porta d'ingresso. Uno dei modi efficaci per migliorare la tua porta d'ingresso è installare uno speciale rivestimento in metallo, che chiuderà l'accesso alla serratura. Le piastre di scorrimento, le viti e le boccole filettate devono essere particolarmente resistenti. Cuscinetti metallici dall'interno alle maniglie delle porte. È meglio evitare di impigliarsi in qualsiasi strumento se la tavola ha un bordo smussato. Pertanto, la base chiusa del cilindro elimina la possibilità di trasformarlo.

Ecco alcuni altri suggerimenti per un'ulteriore protezione:

- Per la sospensione sulle cerniere della porta, vale la pena utilizzare speciali "gambe" fissate ai tubi della porta e appoggiate su apposite prese sulla porta quando è chiusa.
- È necessario prestare particolare attenzione alla valvola, che protegge la saracinesca di legno dalla rimozione. Lo si collega tramite una saracinesca composta da una valvola e da un fermo di bloccaggio. È importante che abbia una base solida e non sia troppo sottile.
- Il sistema acustico elettronico proteggerà e suonerà continuamente l'allarme quando si tenta di entrare.
- Rafforzare le misure di sicurezza; Non guasta mai, quindi, se possibile, è meglio costruire una seconda porta metallica con serratura profilata.
- La funzione principale della porta d'ingresso è quella di proteggere la stanza dall'intrusione non autorizzata di ladri.
- Le strutture d'ingresso sono realizzate in metallo, legno, vetro, plastica, ecc. È meglio avere sistemi metallici e robusti, il che è più probabile nell'edilizia moderna. Tuttavia, se hai installato una porta in legno, puoi rinforzarla per renderla affidabile quando qualcuno tenta di romperla.

Camera da letto e sicurezza notturna

Le camere di sicurezza sono state utilizzate fin dal Medioevo quando c'erano rivolte e regalità, o i grandi mercanti dovevano nascondersi.

Anche gli scantinati, come i rifugi anti-tempesta, sono stanze sicure che proteggono i residenti durante un tornado.

La moderna cassaforte è un derivato del vecchio rifugio antiaereo della metà del secolo. Questi rifugi sono spesso costruiti sottoterra per proteggere le famiglie in caso di attacco nucleare. Cercando su internet, copie di vecchie copie della protezione civile

Si possono trovare progetti per la costruzione di rifugi antiaerei. Alcuni sono molto elaborati e contengono più stanze e sistemi di ventilazione.

Molti uomini d'affari e milionari creano stanze sicure o bunker per se stessi che resisterebbero anche alle bombe nucleari.

Ma ecco il problema. Una stanza sicura come questa si basa su un principio di base. Dopo essere entrati nella stanza sicura, la cavalleria arriva sotto forma di uomini armati con pattuglie, cioè la polizia. La stanza sicura proteggerebbe le persone e le loro famiglie per ore al massimo mentre aspettano i ragazzi in blu. In un mondo post-collasso, non c'è cavalleria per salvare il mondo. In un mondo senza stato di diritto, sarebbe un gioco d'attesa in cui gli invasori sanno che a un certo punto finirai l'acqua o il cibo e uscirai, e ti saluteranno affamati e sorridenti.

Durante l'attesa, hanno il resto della casa a loro disposizione e utilizzano tutte le provviste meticolosamente immagazzinate. Se hanno fretta, hanno tutto il tempo di bussare alla porta, il che sarebbe come sbattere un'anatra in un secchio.

Pianificazione delle camere sicure

Ci concentreremo sulla costruzione di una stanza sicura da zero per i nostri scopi. È perché è molto più facile includere le funzionalità necessarie quando si costruisce da zero. Tuttavia, molti elementi essenziali possono essere aggiunti a una stanza esistente, quindi non escluderlo.

Le dimensioni della tua stanza sicura dovrebbero dipendere dal numero di persone che può ospitare. Per le emergenze a breve termine, come i tornado, dovresti allocare almeno 5 piedi quadrati a persona. Si noti che ho detto piedi quadrati, non l'area totale della stanza. È necessario conservare alcune forniture nella stanza sicura e anche questo spazio deve essere preso in considerazione. Cinque piedi quadrati a persona è il minimo assoluto. Se prevedi di occupare la stanza sicura per più di un'ora o due, dovrai aumentare sostanzialmente quello spazio. Se hai intenzione di rimanere per 24 ore o più, hai bisogno di 7 o 8 piedi quadrati a persona. Perché? Permette a te e alla tua famiglia di avere abbastanza spazio per sdraiarsi comodamente. Quindi, se hai una famiglia di cinque persone e prevedi di trascorrere fino a tre giorni nella stanza sicura, avrai bisogno di almeno 35-40 piedi quadrati di spazio, senza contare lo spazio per le forniture.

Ecco cosa devi tenere a mente quando costruisci la stanza sicura:

- Rinforza le pareti con l'acciaio per proteggerle dagli urti, come un tornado.
- La casa dovrebbe essere costruita separatamente dal tetto.
- Sulla faccia esterna delle pareti, si mette una lamiera d'acciaio e due strati di acciaio e compensato.
- Metti una porta in acciaio con un telaio dello stesso materiale.

- È necessario disporre di energia elettrica in loco e di un generatore se è tagliato fuori dall'esterno.

- Conserva il cibo per diversi giorni e disponi di un bagno o di un posto dove smaltire i rifiuti.
- Avere armi, un kit di pronto soccorso, medicine, spazio per dormire e persino come difendersi.

Proteggi il tuo garage

Attraverso il garage, possono entrare in casa tua; È come una grande porta dove metti l'auto. Quindi il mio consiglio è che in caso di catastrofi o se non hai intenzione di usarlo, dovresti posizionare una porta ben fissata all'interno o, in mancanza, posizionare alcuni elementi per bloccare la porta. Il piano è quello di impedire loro di fare irruzione.

Usa le serrature per proteggere la tua casa

Prima di avanzare un po' di queste informazioni, devi avere serrature di sicurezza che non possono essere violate con serrature a scasso, che sono chiuse a chiave, e che le tue porte sono completamente protette in modo che quando le chiudi, sei calmo.

È inutile avere una porta sicura con una serratura economica che può essere aperta con pochi fili. Pertanto, consiglio che tutte le serrature domestiche siano della migliore qualità.

Nascondigli per la tua sicurezza

Oltre alla stanza sicura, devi avere nascondigli per la tua famiglia; Questi luoghi possono essere un falso muro all'interno di armadi, un baule, un nascondiglio nel seminterrato, ecc. Nessuno conosce la casa meglio di te; Progetta nascondigli per tutti e assicurati che tutti sappiano dove nascondersi in modo da potersi difendere da un attacco. E' importante avere armi, ed è proprio di questo che parlerò in seguito.

Uso delle armi per la difesa

Le armi sono una grande responsabilità. Quando qualcuno irrompe in casa tua con cattive intenzioni, hai il diritto di premere il grilletto o di attaccare; pertanto, vi consiglio di avere le armi a portata di mano in stanze diverse e, se possibile, in tutte; che sono nascosti ma non tanto da essere difficili da trovare, in un buco in un tavolo, nell'apertura di un elettrodomestico e anche nel bunker vi consiglio di avere una buona dote, i tempi avversi non meritano pietà quando vogliono attaccare la nostra gente. È la legge della sopravvivenza; Fa emergere la selvatichezza del nostro istinto animale e dobbiamo prenderci cura di noi stessi.

Conclusione

Dalla comprensione dei principi di base della preparazione alle emergenze, alla pianificazione strategica e alle abilità pratiche come la navigazione senza Internet, abbiamo esplorato una serie di tattiche e strategie di sopravvivenza chiave progettate per mantenere te e i tuoi cari al sicuro in una serie di potenziali scenari di disastro.

Ricordate che l'essenza di una preparazione efficace alle crisi non consiste nell'instillare paura, ma nel promuovere un senso di responsabilizzazione. Essendo preparati, stai attivamente prendendo il controllo delle tue circostanze, qualunque esse siano.

La resilienza nell'adattarsi, l'abilità di navigare e la volontà di sopravvivere sono qualità che sono dentro tutti noi. Si tratta solo di tirarli fuori e affinarli. Attraverso un'attenta pianificazione, una lungimiranza strategica e una profonda comprensione dei fondamenti della sopravvivenza, puoi assicurarti di essere pronto a tutto.

In conclusione, ricorda che lo strumento più potente in ogni crisi è una mente calma e preparata. La tua capacità di adattamento, la tua resilienza di fronte alle avversità e la tua incrollabile determinazione a sopravvivere sono i tuoi più grandi alleati. Tieniti preparato, tieniti informato e, soprattutto, stai al sicuro.