FARMACIE
SPAZIO**SALUTE**

Pronto soccorso

Interventi immediati
di salvataggio,
nonchè trattamento
di ferite e lesioni

Numeri utili

Polizia	**117**
Pompieri	**118**
Rega	**1414**
Soccorso sanitario	**144**
Centro tossicologico	**145** (24h)

© Farmacie SpazioSalute Sagl / Novartis Consumer Health Suisse SA

Indice

Provvedimenti di salvataggio

Introduzione	pagina 5
Provvedimenti organizzativi	pagina 7
Togliere casco	pagina 8
Valutazione del paziente	pagina 9
Stato di incoscienza	pagina 10
Difficoltà respiratorie	pagina 12
Emorragie	pagina 14

Pronto soccorso

Ferite	pagina 16
Ustioni	pagina 17
Insolazioni	pagina 17
Congelamenti	pagina 18
Avvelenamenti ed ustioni caustiche	pagina 19
Punture d'insetti	pagina 20
Morsi di serpenti	pagina 20
Colpi di calore	pagina 21
Lesioni dovute a pratiche sportive	pagina 22
Fratture e lussazioni delle ossa	pagina 23
Scossa elettrica	pagina 24
Attacchi epilettici	pagina 25
Incidenti stradali	pagina 26
Farmacie Portatili	pagina 30
Farmacie Spazio Salute	pagina 32

Entra nel mondo di Spazio Salute con il tuo smartphone!

Fotografa il codice, e scopri novità, aggiornamenti e tutte le offerte di Spazio Salute su www.farmaciespaziosalute.ch

Introduzione

A chiunque può capitare di dover prestare soccorso a persone infortunate, ferite o soggette a crisi patologiche acute.
Questo opuscolo presenta le regole principali e gli interventi semplici ma corretti del soccorso e delle cure di emergenza.
Queste situazioni le abbiamo ambientate durante una giornata qualsiasi, in Svizzera.

- Medici ed ospedali lavorano regolarmente, i servizi moderni di soccorso sono sempre pronti! Telefono e colonne di chiamata consentono di dare immediatamente l'allarme.
- Di solito, sul posto dell'incidente sono disponibili subito anche altri soccorritori. Assistenza, chiamata di soccorsi e altri provvedimenti necessari possono quindi essere effettuati quasi contemporaneamente.
- Un soccorso immediato non richiede quasi mai del materiale specifico (bende, stecche, ecc.) e il soccorritore di emergenza assiste il paziente direttamente sul luogo dell'accaduto finché non arrivano i soccorsi professionali.
- Ogni infortunato deve ricevere un'assistenza medica professionale. A seconda delle circostanze, del luogo e delle strutture sanitarie, egli usufruisce dell'opera del medico di pronto soccorso oppure viene trasportato in ospedale dall'apposito servizio.
- Nella nostra società di benessere, i 2/3 delle situazioni di pronto soccorso sono causate da malattie (infarto cardiaco, trombosi cerebrale, embolia polmonare, epilessia, diabete, consumo di stupefacenti, ecc.) e solo per 1/3 da infortuni.

Farmacie Spazio Salute sagl
Contrada Busi 3
CH-6816 Bissone
T +41 91 630 64 11
F +41 91 649 85 40
spaziosalute@ticino.com
www.farmaciespaziosalute.ch

Provvedimenti organizzativi

Valutazione della situazione

Valutare rapidamente la situazione; numero delle persone bisognose di aiuto; eventuali ulteriori pericoli per vittime e soccorritori; necessità o meno di chiamare altri aiuti.

Protezione, recupero e salvataggio del ferito

Provvedere alla sicurezza sul luogo dell'incidente: disporre in modo opportuno i veicoli, azionare i lampeggiatori, disporre triangoli o persone per regolare il traffico. Se il paziente è ancora in pericolo (fuoco, esplosione, caduta, esposizione), porlo in salvo.

Polizia	**Telefono 117**
Pompieri	**Telefono 118**
Rega	**Telefono 1414**
Soccorso sanitario	**Telefono 144**

Provvedere subito ad allarmare i mezzi di soccorso. In caso di incidente grave della circolazione o d'altro genere: Polizia 117 (per tutta la Svizzera). Per urgenze mediche: Soccorso sanitario 144 ed eventualmente sulle autostrade fare sempre uso delle colonnine di chiamata, quindi ritornare sul luogo dell'incidente.

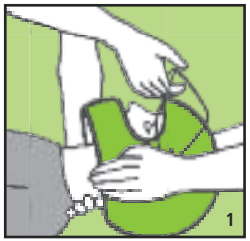
Schema d'intervento:

Da dove chiama? Qual è il suo numero di telefono? Qual è il problema, cos'è successo esattamente? Quanti feriti/pazienti ci sono? Età e sesso del paziente? È sveglio? Respira?

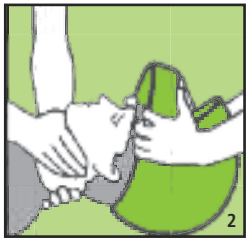
Togliere il casco

Quando un motociclista, in seguito ad un incidente, si trova in stato di incoscienza, il casco integrale (con protezione per il mento) rende difficile la valutazione della gravità delle lesioni e la messa in atto di taluni interventi di soccorso (respirazione artificiale, liberazione delle vie respiratorie, ecc.). Il casco deve perciò essere tolto, ma questa operazione deve essere eseguita solamente da soccorritori esperti. Se l'infortunato è cosciente, è lui stesso che si toglie il casco.
Il casco può essere tolto in qualsiasi posizione, evitando possibilmente ogni movimento della testa e del collo del paziente.

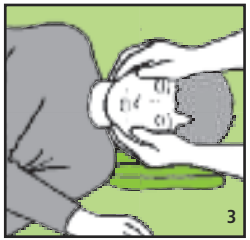
Procedimento raccomandato



1
Il primo soccorritore si posiziona in ginocchio dietro la testa ed afferra con le mani la base del casco e il mento. Quando è stabile lo comunica al secondo che solo a questo punto apre la visiera, asporta ev. gli occhiali, e slaccia (o toglie) il cinturino del casco.



2
Il secondo soccorritore infila i pollici sotto gli zigomi e con le altre dita afferra il collo e la testa, mentre il primo soccorritore toglie con cautela il casco, facendo in modo di ribaltarlo prima all'indietro, per liberare il naso, poi in avanti. Il secondo soccorritore continua a tenere saldamente il capo in modo che non faccia nessun movimento durante l'estrazione.



3
Una volta rimosso il casco il primo riprende in mano la testa appoggiando le dita sulle orecchie e la mandibola. È possibile utilizzare uno spessore per tenere la testa in posizione specie se il ferito va girato sul fianco, e la tiene ferma assieme al collo fino all'arrivo dei soccorritori specializzati che metteranno il collarino di fissazione. Procedere alla valutazione della respirazione.

Valutazione del paziente

Lo stato del paziente può essere valutato secondo la seguente regola sistematica:
Risponde? (valutazione stato di coscienza)
Respira? (valutazione arresto respiratorio)
Ha polso? (valutazione arresto cardiaco)
Sanguina o ha traumi evidenti?
In tal modo viene giudicato lo stato delle funzioni vitali dell'organismo e se ne possono dedurre i seguenti provvedimenti essenziali:

Giudizio	Possibile conseguenza	Provvedimento
Risponde?	Incoscienza	Decubito laterale
Respira?	Arresto cardiaco	Respirazione artificiale
Sanguina?	Emorragia	Emostasi
Ha polso?	Arresto cardiaco	Massaggio cardiaco

I primi provvedimenti di salvataggio (posizione laterale, respirazione bocca-naso ed emostasi) possono essere imparati durante i corsi di pronto soccorso, mentre per il massaggio cardiaco e necessaria un'istruzione più approfondita.

Stato d'incoscienza

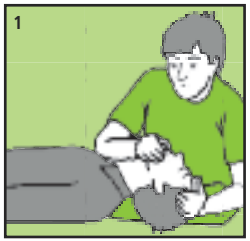
Attenzione: ogni persona svenuta, sdraiata sulla schiena, corre un grave pericolo di soffocamento, in quanto la lingua, il vomito o il sangue potrebbero ostruire le vie respiratorie. Spesso il ferito privo di sensi vomita senza segno premonitore. In questo caso, è troppo tardi girarlo in decubito laterale e ruotare unicamente la testa è insufficiente. È necessario parlare energicamente ad alta voce con il ferito ed eventualmente pizzicarlo. Se non reagisce, è svenuto.
In ogni circostanza, mettere il ferito svenuto in posizione di decubito laterale, anche se si sospetta una lesione alla spina dorsale.
Se invece giace bocconi, può essere lasciato in questa posizione migliorando eventualmente la posizione della testa (leggera inclinazione all'indietro, apertura della bocca).

Se invece il paziente è cosciente, adagiarlo nella posizione da lui indicata. In ogni caso, se il colorito del volto è pallido, metterlo in posizione piana per favorire l'afflusso del sangue alla testa. Viceversa, se il volto si presenta arrossato o si notano difficoltà respiratorie, irregolarità cardiache o ferite toraciche, adagiare il paziente disteso, ma con il tronco un po' sollevato.

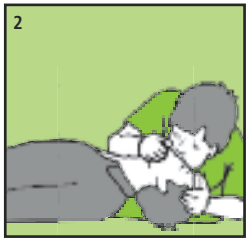
Difficoltà respiratorie

Le difficoltà respiratorie si riconoscono a vista dalla colorazione cianotica delle labbra e del volto e dall'assenza o irregolarità del movimento toracico e addominale; a orecchio dall'assenza del tipico rumore della respirazione, e al tatto dall'assenza del sussulto e del movimento addominale. In caso di arresto respiratorio è essenziale iniziare immediatamente la respirazione artificiale. Se necessario, pulire prima la bocca del paziente (vomito) e togliere eventuali protesi dentarie, senza però agitare o comprimere il torace (specialmente nel caso di annegati).

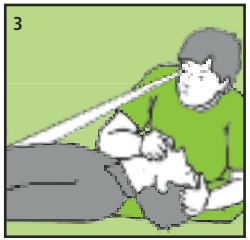
Cause dei disturbi respiratori: decubito dorsale con occlusione della laringe da parte della lingua; lesione al centro cerebrale della regolazione della respirazione; intossicazione (accidentale oppure per tentato suicidio); abuso di stupefacenti (per esempio eroina); asfissia (annegamento, seppellimento da valanga, carenza d'aria in cantine e silos).
Appena la testa del paziente può essere afferrata, iniziare subito la respirazione artificiale, continuando poi fino alla ripresa della normale respirazione o all'arrivo dei soccorritori specializzati. In caso di ostruzione o di ferite al naso, ricorrere alla respirazione bocca-bocca. Una volta ripresa la respirazione spontanea, adagiare il paziente in decubito laterale.



1
Adagiare il paziente possibilmente in posizione dorsale. Con entrambe le mani reclinargli con cautela la testa il più possibile all'indietro, avvicinando poi la mandibola alla mascella, premendo il labbro inferiore contro il superiore con il pollice.



2
Insufflare aria al normale ritmo respiratorio (2-15 volte al minuto per gli adulti) nel naso del paziente (respirazione bocca-naso). L'addome e il torace devono sollevarsi leggermente. Attenzione: non insufflare troppa aria né con pressione troppo forte, in quanto ciò potrebbe gonfiare lo stomaco del paziente e provocargli il riflesso del vomito!



3
Dopo ogni insufflazione lasciare espirare il paziente, controllando che l'addome e il torace si abbassino contemporaneamente e che si senta uscire l'aria dalla bocca.

Emorragie

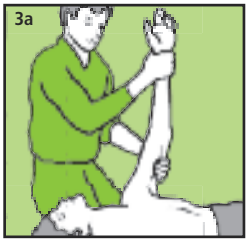
Provvedimenti in caso di forte emorragia esterna

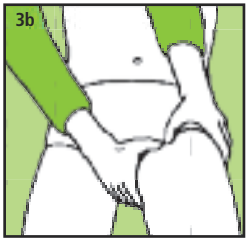
1 Adagiare il paziente in posizione comoda e rilassata (evita il pericolo di caduta, la frequenza del polso diminuisce, la pressione sanguina si abbassa).

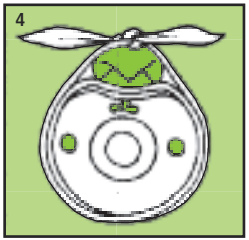
2 Sollevare l'arto leso e sanguinante (l'emorragia si attenua).

3 Applicare la compressione digitale (arteria brachiale o femorale) per interrompere l'afflusso del sangue e quindi l'emorragia

4 Provvedere ad un bendaggio compressivo sulla ferita (se non vi sono fratture ossee nella stessa zona).







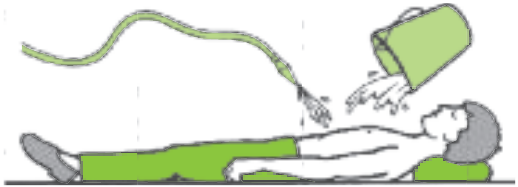
Attenzione: un bendaggio compressivo senza un cuscinetto sufficientemente grosso da inserire fra la ferita e la benda porta solo ad un indesiderato ristagno di sangue. Non applicare un laccio emostatico, anche in caso di amputazioni spesso non è necessario fino all'arrivo dei soccorritori.
Le emorragie interne non sono localizzabili. La loro presenza può provocare uno stato di choc, ossia un alterato approvvigionamento di sangue agli organi vitali. Esso è riconoscibile dal pallore, dalla sudorazione e dal polso rapido e debole. Adagiare in questo caso il paziente in posizione orizzontale, muovendolo il meno possibile e chiamare subito i soccorritori.

Ferite

Le piccole ferite vanno lasciate sanguinare per un po' in quanto ciò contribuisce a pulirle dalla sporcizia e dai microbi.
Per la successiva disinfezione, non ricorrere a pomate né a polveri, bensì a disinfettanti liquidi (a base di chlorhexidin oppure iodiopolividone come Merfen, Betadine, Braunol, Destrobac). Anche l'alcool è un ottimo disinfettante.
In seguito, la cura può essere continuata con bende e cerotti per ferite (da cambiare giornalmente). Le polveri e le pomate vanno usate solo sulle ferite difficili da rimarginare. Non usare mai il cotone idrofilo direttamente sulla ferita.
Più pericolose possono essere invece le punture o morsicature di animali. Nei casi dubbi – specialmente se sul viso (conseguenze estetiche) – rivolgersi al medico entro le 6 ore successive, in quanto, oltre questo tempo, la ferita non può più essere suturata. Contro il tetano sarebbe opportuno rinnovare ogni 10 anni la relativa vaccinazione.
Segni di infezione del sangue: contorni della ferita arrossati e infiammati. Vasi linfatici arrossati in direzione del corpo, gangli linfatici (ascella o inguine) doloranti e ingrossati. In casi del genere consultare subito il medico!

Ustioni

Le ustioni estese sono molto pericolose e quelle che superano il 50% della superficie del corpo possono essere letali. Perciò tutte le ustioni vanno raffreddate il più presto possibile – anche i secondi contano! – con abbondante acqua pulita (immersione, spruzzatura) e per lungo tempo (almeno mezz'ora).



Dopo il raffreddamento, coprire l'ustione con bende sterili. Non togliere gli abiti bruciacchiati. In caso di ustioni molto estese: chiamare subito il soccorso sanitario. Per ustioni con una superficie superiore ad un palmo della mano, oppure su articolazioni e sul viso: trattamento da parte del medico. Ustioni minori con ferite: trattamento domestico come per le ferite.
Solo arrossamento della pelle: utilizzare creme o gel rinfrescanti.

Insolazioni

Applicare più volte al giorno dei gel o spray rinfrescanti. In caso di arrossamento molto esteso o di febbre: consultare il medico.

Congelamenti

Contro il congelamento locale (dita, piedi, naso) ancor oggi possibile nell'alpinismo, riscaldare al più presto le zone colpite con acqua tiepida (circa 40 C°), mai calda e tenerle il più possibile in movimento. Consultare il medico.

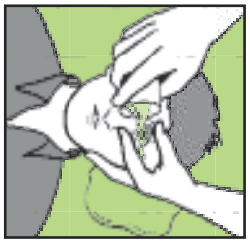
In caso di assideramento generale del corpo con perdita di conoscenza (alpinismo, valanga, sport subacqueo): chiamare subito il soccorso sanitario. Nel frattempo, proteggere contro l'ulteriore raffreddamento, per esempio con coperte calde, evitando però ogni riscaldamento attivo (mai con bagni caldi). In definitiva, occorre riscaldare lentamente il corpo del paziente, procedendo per gradi con impacchi tiepidi sotto le ascelle e all'inguine, in attesa dell'arrivo dei sanitari.

Avvelenamenti e ustioni caustiche

Gli avvelenamenti riguardano soprattutto i bambini, i quali tendono a mettere in bocca tutto quello che trovano. In tali casi non intervenire favorendo il vomito, facendo bere, somministrando purganti, o altro, in quanto tutto ciò può essere talvolta utile, ma spesso è pericoloso. Consultare subito – almeno telefonicamente – il medico. Se questo non è reperibile, telefonare al

Centro tossicologico svizzero di Zurigo
145 (24h)

In caso di ustioni della pelle ad opera di acidi, liquidi o soluzioni caustiche, sciacquare bene la parte ferita per 15 minuti, con abbondante acqua corrente: ciò è particolarmente importante nel caso di spruzzi caustici negli occhi.



Polizia	**Telefono 117**
Pompieri	**Telefono 118**
Rega	**Telefono 1414**
Soccorso sanitario	**Telefono 144**

Punture di insetti

Controllare subito se il pungiglione è rimasto nella ferita e – se così fosse – cercare di estrarlo con la massima cautela (prestando attenzione a non spremere l'eventuale sacchetto del veleno nel caso di punture d'api). Raffreddare la zona con ghiaccio o acqua fredda e tenerla possibilmente in alto. Applicare un prodotto antistaminico (tipo Fenistil o Fenipic). In caso di forte reazione allergica (febbre, forte gonfiore, ecc.), consultare il medico o chiamare il soccorso sanitario. Lo stesso vale per le punture in bocca, in gola o sul collo – raffreddare contemporaneamente con impacchi freddi esternamente e internamente la zona (succhiando del ghiaccio).

Morsi di serpente

Da oltre 20 anni, in Svizzera, non si sono più registrati casi mortali per morso di serpenti velenosi (vipera comune o del Giura).
Provvedimenti: rallentare la circolazione sanguigna verso il corpo con una fasciatura larga e non troppo serrata (le pulsazioni debbono restare percettibili). Disinfettare la ferita e raffreddare la zona. Non succhiare, né tagliare, né cauterizzare la ferita. Rassicurare il paziente, evitando il più possibile ogni suo movimento fino all'intervento del medico. In caso di reazioni allergiche (rare): chiamare il soccorso sanitario!
In caso di morsi di serpenti velenosi esotici (zoo, terrari): chiamare subito il Centro tossicologico svizzero di Zurigo (145) oppure l'Istituto tropicale di Basilea (tel. +41 61 284 81 11).

Colpi di calore

Il colpo di calore consiste in un pericoloso accumulo di calore nel corpo, con febbre superiore a 40°C, ed è frequente in montagna, nelle marce e negli sport, in seguito ad alta temperatura, ad abbigliamento inadatto o a insufficiente apporto di acqua o bevande analoghe. L'infortunato si presenta con il volto dapprima arrossato e poi pallido, con mal di testa, vertigini e stordimento. Spesso manca la sudorazione e quindi il raffreddamento è insufficiente.
Provvedimenti: riporre il paziente all'ombra e alleggerirlo del vestiario. Raffreddare tutto il corpo con ogni mezzo (immersione, spruzzatura di acqua, borsa del ghiaccio) e provvedere ad una buona ventilazione cosciente: far bere molto (acqua, tè, brodo, soluzione isotonica, ecc.). Chiamare il soccorso sanitario.
La differenza fra colpo di calore e colpo di sole non è facilmente riconoscibile da parte del profano, anche perché i sintomi sono simili. Chiamare il soccorso sanitario.

Lesioni dovute a pratiche sportive

Le più comuni lesioni negli sport sono quelle relative agli organi del movimento (gambe, braccia), con contusioni, distorsioni e strappi tendinei o muscolari.

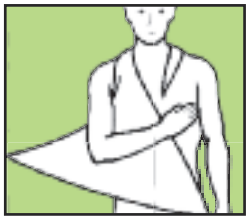
Provvedimenti immediati

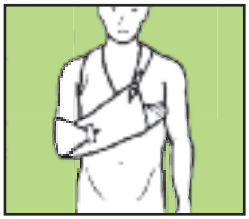
- Evitare ogni ulteriore movimento.
- Raffreddare subito la zona con acqua fredda o borsa del ghiaccio.
- Comprimere la zona con una fasciatura elastica.
- Tenere alta, se possibile, la zona colpita.

Questi provvedimenti, se tempestivi, sono molto efficaci. Il raffreddamento deve essere continuato, se necessario, con intervalli di 45 minuti, anche per due giorni. Per i casi più leggeri può bastare qualche applicazione di creme o gel rinfrescanti e/o antiinfiammatori (es. Euceta KA gel, Perskindol, Voltarene o altri).
In caso di incertezza o di mancato miglioramento entro due giorni: consultare il medico (controllo più approfondito con raggi o risonanza).
Trattamenti caldi (pomate, impacchi, ecc.) e massaggi: solo dopo almeno tre giorni.
Molte ferite sportive possono essere evitate con un buon allenamento e, soprattutto, riscaldando i muscoli prima delle gare ed usando un abbigliamento adeguato alle condizioni e alle temperature.

Fratture e lussazione delle ossa

In caso di chiara o presunta frattura del braccio, del piede o della mano, il ferito dovrà essere trasportato dal medico. Stabilizzare l'arto colpito (mano o avambraccio appoggiati su un giornale arrotolato e sospesi poi al collo con una sciarpa; braccio fissato al collo, per esempio nel lembo della camicia rovesciata e legata al collo, o con una benda).





In caso di fratture craniche, alla spina dorsale, al bacino ed alle gambe: chiamare subito il soccorso sanitario. Nel frattempo, **evitare di muovere il paziente** (salvo il suo recupero o l'adagiamento in posizione laterale, se svenuto). In nove casi su dieci, i feriti alla spina dorsale non perdono conoscenza e possono essere lasciati nella posizione in cui si trovano. Viceversa, se il paziente è svenuto, anche con sospetta lesione spinale deve essere ugualmente messo subito – con grande cautela – in posizione laterale!

In caso di lussazione (frequente all'articolazione della spalla), procedere come per le fratture. Non cercare di rimettere a posto l'articolazione (pericolo di schiacciamento di nervi e di vasi sanguigni).

Scossa elettrica

Le norme di sicurezza, la buona qualità dei materiali e degli apparecchi, nonché la migliore preparazione degli addetti, hanno ridotto di molto la frequenza degli infortuni dovuti a corrente, nonostante la grande diffusione degli apparecchi elettrici.

Entrando in contatto con l'alta tensione (oltre 1000 Volt: elettrodotti, ferrovia) i colpiti vengono di solito scagliati lontano con ustioni spesso gravissime.

Con la "bassa" tensione (meno di 1000 Volt: elettrodomestici, industria) il pericolo maggiore è costituito dai danni al cuore. Provvedere subito a staccare la corrente dal paziente (interruttore generale, estrazione della spina o del fusibile), ma per nessun motivo tentare di "togliere" la persona a contatto della fonte elettrica, in quanto la stessa verrebbe scaricata su di voi.

Valutare le lesioni e i relativi provvedimenti seguendo le istruzioni descritte a pagina 6.

In generale, si consiglia ovunque l'installazione di interruttori e prese di corrente di sicurezza per l'interruzione automatica della corrente.

Attacchi epilettici

L'attacco epilettico è dovuto ad una iperattività cerebrale seguita da una fase di totale inattività ed ha un decorso particolarmente impressionante: all'improvviso il paziente perde conoscenza e con un grido cade a terra in preda a forti convulsioni. Il respiro si interrompe per un attimo ed i movimenti incontrollati della lingua possono formare una densa schiuma in bocca.
Dopo 1-2 minuti, il paziente si rilascia e riprende la normale respirazione e – sebbene esausto – ritorna di nuovo cosciente.

Cosa fare

- Prevenire la caduta a terra.
- Se il soggetto è già a terra, porre sotto il capo qualcosa di morbido, in modo che, se la crisi continua, non continui a battere ripetutamente la testa sulla superficie dura.
- Terminata la crisi, slacciare il colletto e ruotare la testa di lato per favorire la fuoriuscita di saliva e permettere una respirazione normale.
- Evitare raggruppamenti di persone intorno al soggetto: la confusione non lo aiuterebbe a riprendersi con calma.

Cosa non fare

- Non tentare di aprire la bocca.
- Non tentare di inserire in bocca oggetti morbidi o rigidi.
- Non bloccare le braccia e le gambe.

Questi interventi, oltre ad essere inutili, sono anche pericolosi: potrebbero comportare al soggetto in crisi lussazioni mandibolari, fratture dentarie e dolori muscolari intensi. Al soccorritore potrebbero, invece, provocare lesioni alle dita.

Incidenti stradali

Sulle strade normali

Se siete coinvolti in un incidente con veicoli a motore o biciclette, dovete fermarvi subito. L'abbandono del luogo dell'incidente equivale a un delitto di fuga del conducente e viene perseguito penalmente.

Cosa fare?

1 Fatevi un'idea generale dell'accaduto:
- fermatevi
- mantenete la calma e inserite subito i lampeggiatori di emergenza
- valutate sommariamente il numero, il tipo e la posizione dei veicoli coinvolti
- ci sono feriti?
- sussiste un pericolo di incendio o di esplosione?
- sono coinvolti veicoli che trasportano merci pericolose?

2 Assicurate il luogo dell'incidente:
- posizionate il triangolo catarifrangente a 50 metri dall'autovettura (100 m su strade veloci)

3 Soccorrete i feriti:
- allontanate subito i feriti dalla zona di pericolo (traffico, rischio di incendio o di esplosione)
- fornite i primi soccorsi (utilizzate la farmacia da viaggio)

4 Allarmate i servizi di soccorso:
- chiamate la polizia 117, l'ambulanza 144 o i pompieri 118
- non modificate la situazione sul luogo dell'incidente (salvo per soccorrere i feriti e per assicurare il luogo dell'incidente) fino all'arrivo della polizia. Se possibile, fotografate la situazione subito dopo l'incidente

5 Assistete i feriti:
- assistete i feriti, osservateli e parlate con loro

Sulle autostrade

- Spostate se possibile la vettura sulla corsia di emergenza
- Azionate le luci di posizione
- Avvertite la polizia (117). Dovete segnalare la vostra posizione esatta (numero dell'autostrada, direzione di marcia, chilometro attuale, ultimo svincolo autostradale)
- Uscendo dalla vettura prestate attenzione al traffico
- Mettetevi al sicuro al di fuori della carreggiata
- Fatevi un'idea generale della gravità dell'incidente
- Camminate sulla corsia di emergenza in direzione contraria al traffico abbassando e sollevando il triangolo catarifrangente
- Assicurate il luogo dell'incidente con il triangolo catarifrangente
- In autostrada il triangolo catarifrangente deve essere posizionato almeno a 100 m dal luogo dell'incidente

- Trasportate, se possibile, i feriti fuori dalla zona di pericolo
- Non mettete in pericolo la vostra vita
- Fornite i primi soccorsi e assistete i feriti
- Non accedete più alla carreggiata

Danno alla vettura

Se la vostra vettura ha subito un danno, tenete conto dei punti seguenti:

Documentare

Non muovete i veicoli danneggiati e fotografateli possibilmente da tutti i lati

Compilare il modulo europeo di constatazione amichevole

- Non dimenticatevi di mettere la vostra firma sul retro
- Usate espressioni chiare
- Non ammettete mai di essere l'unico colpevole
- Annotate nomi e indirizzi dei testimoni

Avvertire la polizia

- Se ci sono dei feriti che devono essere ricoverati, bisogna sempre avvertire la polizia
- Se le persone coinvolte dovessero causarvi difficoltà, potete insistere a chiamare la polizia
- In caso di dubbio, è sempre meglio chiamare la polizia

Assicurazione

- Notificate subito il danno all'assicurazione e non lasciate fare nessuna riparazione prima che la vettura non sia stata esaminata
- Prima della riparazione, chiedete sempre un preventivo scritto

Farmacie portatili

Il contenuto di una farmacia domestica o portatile (da auto, viaggio o zaino) dipende dal numero e dall'età delle persone, nonché dal paese nel quale si intende recarsi.

Suggerimenti per un possibile contenuto

Strumenti e materiali ausiliari:
- Forbici, pinzette, termometro
- Fermagli per bende, spille di sicurezza
- Istruzioni per pronto soccorso, numeri telefonici dei soccorsi sanitari (locali ed internazionali)

Materiale di pronto soccorso:
- Cerotti, compresse di garza sterili (ev. Telfa) e sparadrap
- Cartucce per fasciature
- Bende di garza elastica in due larghezze
- Bende elastiche in due larghezze
- Triangolo e fascia per sostenere il braccio

Medicinali per/contro:
- Infezioni (disinfettante liquido, ad es.: Merfen spray, Betadine)
- Pomata disinfettante (ad es.: Vita Merfen, Bepanthene Plus)
- Dolori con o senza febbre (antidolorifici a base di ibuprofene o paracetamolo)
- Raffreddore, febbre (ad es.: Neo Citran, Pretuval)
- Mal di gola (ad es.: Mebucaine f)
- Tosse (antitussivi con o senza codeina)
- Disturbi della digestione (ad es.: Spasmo-Canulase o prodotti analoghi)
- Diarrea (ad es.: Imodium, compresse di fermenti o probiotici ad es Biolforin, Perenterol, Tasectan)
- Bruciore allo stomaco (gel o compresse antiacidi, se ricorrente PPI)
- Punture d'insetti (ad es.: Fenipic plus spray o roll-on)
- Ustioni, distorsioni, slogature, contusioni, stiramenti (ad es.: Euceta con camomilla e arnica)
- Reazioni allergiche (raffreddore da fieno, sole ecc., collirio, spray nasale o compresse per bocca)
- Mal di viaggio
- Event. gocce per orecchie
- Event. gocce per occhi arrossati o stanchi (vista la breve conservazione, sono preferibili le monodosi)

Conservare i medicinali sotto chiave, in luogo asciutto e fresco. Controllare regolarmente le scadenze (se necessario chiedere informazioni e consigli al farmacista o al droghiere).

Le vostre farmacie SpazioSalute

Luganese

Farmacia dell'Aeroporto	Agno Centro Agno Tel. 091 605 65 64
Farmacia Sant'Antonio	Bissone Contrada Busi 3 Tel. 091 649 80 00
Farmacia Centro Grancia	Grancia Parco commerciale Grancia Tel. 091 994 72 43
Farmacia Tosi	Gravesano Via San Pietro 1 Tel. 091 605 26 81
Farmacia Cattaneo	Lugano Via Luvini 7 Tel. 091 923 66 38
Farmacia di Breganzona Planfarm	Lugano Via Gemmo 3 Tel. 091 966 41 21
Farmacia di Besso	Lugano Via Besso 23a Tel. 091 966 40 83
Farmacia del Parco	Lugano Viale Carlo Cattaneo 11 Tel. 091 922 80 30
Farmacia Internazionale	Lugano Piazza della Riforma 10 Tel. 091 923 87 91
Farmacia Federale	Massagno Via San Gottardo 90 Tel. 091 966 17 25
Farmacia Internazionale	Melide Via Pocobelli 15 Tel. 091 649 94 80
Farmacia Malcantonese	Ponte Tresa Via Lugano 14 Tel. 091 606 32 31
Farmacia Tamaro	Rivera Via Cantonale Tel. 091 946 44 11
Farmacia San Marco	Vezia Stabile ai Cedri Tel. 091 967 19 19

Locarnese

Farmacia Bianda	Brissago Via Leoncavallo 7 Tel. 091 793 20 65
Farmacia Varini	Locarno Piazza Grande 4 Tel. 091 751 29 71
Farmacia San Lorenzo	Losone Via Locarno 1 Tel. 091 791 50 53
Farmacia Verbano	Minusio Via San Gottardo 80a Tel. 091 743 15 58
Farmacia Caroni	Tenero Via al Giardino 6 Tel. 091 745 23 03

Le vostre farmacie SpazioSalute

Bellinzonese

Farmacia Centrale	Biasca Via Pini 16 Tel. 091 862 12 12
Farmacia Dottor Cugini	Giubiasco Largo Libero Olgiati 83 Tel. 091 857 12 51
Farmacia Serravalle	Malvaglia Via Campagna Tel. 091 870 20 21

Mendrisiotto

Farmacia del Corso	Chiasso Piazza Bernasconi 5 Tel. 091 683 69 21
Farmacia San Gottardo	Chiasso Corso San Gottardo 9 Tel. 091 682 86 77
Farmacia Ferregutti	Mendrisio Via Lavizzari 25 Tel. 091 646 15 49
Farmacia Serfontana	Serfontana Centro Serfontana Tel. 091 683 05 05
Farmacia Santa Chiara	Vacallo Piazza San Simone Tel. 091 683 72 43