

PLAN PREPPER — CHECKLIST DE PRIMEROS AUXILIOS

Guía práctica de material básico para el hogar

♦ Para heridas superficiales y cortes leves:

- [✓] **Antiséptico (Clorhexidina o Povidona yodada):** Para limpiar heridas y evitar infecciones.
- [✓] **Tiritas y gasas estériles:** Indispensables para pequeñas rozaduras y cortes cotidianos.
- [✓] **Suero fisiológico monodosis:** Útil para lavar heridas o retirar suciedad.

♦ Para cortes profundos o hemorragias graves (cristales, cocina):

- [✓] **Torniquete táctico homologado (tipo CAT):** Rápido, intuitivo y de aplicación directa ("alto y apretado") si una extremidad sangra de forma incontrolable.
- [✓] **Vendaje compresivo o gasas grandes:** Para aplicar presión directa fuerte mientras llega ayuda.
- [✓] **Esparadrapo ancho y vendas de gasa:** Para asegurar apósitos y fijar la zona afectada.

♦ Para contusiones, dolores y protección:

- [✓] **Analgésicos básicos (Paracetamol o Ibuprofeno):** Para calmar dolores comunes o fiebre leve.
- [✓] **Vendas elásticas:** Para sujetar apósitos o hacer un vendaje de soporte.
- [✓] **Tijeras y pinzas pequeñas:** Para cortar gasas, esparadrapo o retirar astillas.
- [✓] **Guantes de nitrilo:** Por higiene básica al atender cualquier corte.