



İlk Yardım Çantası Kontrol Listesi

Bu kontrol listesi, deprem ve diğer afetlerde hayat kurtaracak ilk yardım çantanızı hazırlarken kullanabilirsiniz. Her maddeyi kontrol edin ve işaretleyin.

1. Su ve Gıda

- ☐ Su (kişi başı 4 litre/gün)
- ☐ Uzun ömürlü konserve gıdalar
- ☐ Kuru meyve ve kuruyemiş
- ☐ Çikolata ve enerji barları
- ☐ Bebek maması (varsa)
- ☐ Özel diyet gıdalar (gerekirse)

2. İlk Yardım Malzemeleri

- ☐ İlk yardım kitleri
- ☐ Reçeteli ilaçlar (2 haftalık)
- ☐ Ağrı kesiciler ve ateş düşürücüler
- ☐ Sargı bezi ve yapışkanlı bant
- ☐ Antiseptik solüsyonlar
- ☐ Eldiven ve maske

3. Araç ve Ekipmanlar

- ☐ Pil el feneri ve yedek piller
- ☐ Portatif radyo
- ☐ Çok amaçlı İsviçre çakısı
- ☐ İp ve bant
- ☐ Yangın söndürücü
- ☐ Para ve önemli belgeler

4. Kişisel Eşyalar

- ☐ Değiştirme kıyafetleri
- ☐ Uyku tulumu veya battaniye
- ☐ Kişisel hijyen malzemeleri
- ☐ Önemli telefon numaraları listesi
- ☐ Kimlik belgeleri kopyaları

Önemli Notlar

- ☐ Çantanızı kolay erişilebilir bir yerde saklayın
- ☐ Malzemeleri düzenli olarak kontrol edin
- ☐ Son kullanma tarihlerini takip edin
- ☐ Aile bireylerinin özel ihtiyaçlarını göz önünde bulundurun
- ☐ Çantanızı mevsimsel olarak güncelleyin

Bu kontrol listesi Anlık Deprem (anlikdeprem.com) tarafından hazırlanmıştır.

Oluşturulma tarihi: 06.09.2025 17:36