

è tutto nuovo Starbene

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE



**CHIEDI
A STARBENE**
100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT

SCIATICA
LE CURE DOLCI
E GLI ESERCIZI CHE
TI RIMETTONO
IN PIEDI

**CAPIRE
LA TOSSE**
PER TROVARE
IL RIMEDIO
PIÙ EFFICACE

LO STARBENE LAB HA TESTATO
> LE APP PER
IL PRIMO SOCCORSO
> I DISINFETTANTI
PER LA CASA

quiz
**sai scegliere
lo spuntino
giusto?**

SU VISO, CORPO
E CAPELLI
prova l'argilla

È BOOM DI
TEST GENETICI
QUALI TI SALVANO DAVVERO LA VITA?

**GUIDA PRATICA ALLA
PSICOTERAPIA
ONLINE**

SPORT AL MATTINO
e i benefit si moltiplicano



LE APP PIÙ UTILI PER IL PRIMO SOCCORSO

Chiare, precise e intuitive: ecco quelle che hanno superato i test dei nostri tecno-esperti

di Luca Conti

In caso di emergenza, una app può esserti di grande aiuto, suggerendoti come intervenire in modo corretto in attesa dei soccorsi. *Starbene*, dopo averne testate 10, ha selezionato le migliori tre (tutte gratuite) per la completezza e accuratezza delle informazioni. È stata valutata positivamente, inoltre, la capacità di funzionare anche quando lo smartphone non riesce a collegarsi a Internet. Ricorda comunque che, se sei coinvolta in un'incidente, devi chiamare subito il 118 o il proprio medico, per un rapido consulto.



la migliore PER LA PRATICITÀ

Realizzata in stretta collaborazione con la Croce Bianca-onlus, *Primo soccorso* fornisce indicazioni sulla base delle linee guida della Ilcor, (International liaison committee on resuscitation), l'organizzazione internazionale più autorevole in materia. Semplice da usare, descrive passo passo tutte le tecniche di pronto intervento, illustrandole nel dettaglio, in modo da capire subito cosa fare. Inoltre, puoi anche consultare l'app senza collegamento a internet.
Download (iPhone, iPad):
<http://goo.gl/TmjgnM>



la migliore PER LA SEMPLICITÀ

Nozioni di primo soccorso free prende in esame 11 casi di emergenza, dal classico colpo di calore all'ostruzione delle vie aeree, passando per folgorazioni e perdite di sangue dal naso. Si consulta in modo semplice e intuitivo: per ognuno dei problemi analizzati l'app risponde alle domande basilari: che cos'è, quali sono i sintomi e che cosa fare. E non solo: per l'esecuzione di interventi delicati, come la manovra di Heimlich, fornisce un'illustrazione che aiuta a comprendere in modo più chiaro come procedere.
Download (Android):
<https://goo.gl/EpJKNM>



la migliore PER LA COMPLETEZZA

L'app *Primo Soccorso* è strutturata in tre sezioni: primo soccorso, indice analitico e chiamate SOS. Nella prima sono indicate sia le emergenze classiche (come ferite ed emorragie), sia quelle un po' più "vacanziere", come punture di insetto e annegamento. Nell'indice analitico si possono scorrere gli infortuni in ordine alfabetico, cliccarci sopra e scoprire subito cosa fare. La sezione finale è dedicata ai numeri d'emergenza (ambulanza, polizia, carabinieri e vigili del fuoco), che puoi chiamare direttamente dalla app con un clic.
Download (Android): <https://goo.gl/YOYI06>

IL NOSTRO LAB SALUTE

Luca Conti
 giornalista
pandemia.info

dott. Giuseppe Fattori
 medico esperto
 in promozione
 della salute

Trovi tante tecnovità sul nuovo blog di Luca Conti: SALUTEHITECH.STARBENE.IT