

# Checkliste zum Selbstschutz



Mit dieser Checkliste – einer Empfehlung des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe – sind Sie im Notfall gut vorbereitet.

**Weitere Infos: [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)**

## Grundvorrat

- Getränke (2 Liter Wasser pro Person und Tag)
- Lebensmittel (Vorräte für mehrere Tage, unverderbliche Lebensmittel und Lebensmittel, die nicht erhitzt werden müssen)

## Hygiene

- Seife, Waschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Einweggeschirr und Besteck
- Haushaltspapier
- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- Haushaltshandschuhe
- Campingtoilette, Ersatzbeutel

## Hausapotheke

- Verbandskasten nach DIN
- Ärztlich verordnete Medikamente
- Medikamente z. B. gegen Schmerzen, Erkältungskrankheiten und Durchfall
- Desinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Salben gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Splitterpinzette

## Kommunikation

- Batteriebetriebenes Rundfunkgerät
- Ersatzbatterien
- Powerbank

## Brandschutz

- Feuerlöscher, Löschspray
- Rauchmelder
- Behälter für Löschwasser, Wasserschlauch
- Kübel- oder Einstellspritze

## Energie

- Campingkocher mit Brennmaterial  
(nur im Freien verwenden)
- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe, Batterien
- Heizgelegenheit, Brennstoffe

## Dokumente

- Personalausweis
- Urkunden (Familien- und Geburtsurkunden)
- Verträge (z.B. Versicherungspolice)
- Patientenverfügungen
- Testamente
- Bescheide
- Zeugnisse
- Vollmachten

## Das muss ins Notgepäck:

Medikamente ■ Wundversorgung ■ Schlafsack ■  
Bekleidung ■ Gummistiefel ■ Geschirr ■ Thermos-  
kanne ■ Dosenöffner ■ Taschenlampe ■ Schutz-  
helm ■ Schutzmaske ■ Handschuhe