

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

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