

Notgepäck



Haben Sie an alles gedacht?

- Persönliche Medikamente
- Behelfsmäßige Schutzkleidung
- Wolldecke, Schlafsack
- Unterwäsche, Strümpfe
- Gummistiefel, derbes Schuhwerk
- Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher
- Material zur Wundversorgung
- Dosenöffner und Taschenmesser
- Strapazierfähige, warme Kleidung
- Taschenlampe
- Kopfbedeckung, Schutzhelm
- Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz, Arbeitshandschuhe
- Kurbelradio oder Rundfunkgerät mit Batteriebetrieb, Reservebatterien
- Fotoapparat oder Fotohandy



Wussten Sie bereits, dass

vor allem bei Kindern die meiste Körperwärme über den Kopf abgegeben wird und daher bei kühler Witterung auf eine Kopfbedeckung geachtet werden sollte? Auch Stirnlampen sind hilfreich, da Ihre Hände bei jeder Aktion frei sind.

Hausapotheke



Haben Sie an alles gedacht?

- DIN-Verbandkasten
- Vom Arzt verordnete Medikamente
- Schmerzmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Wunddesinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- Splitterpinzette



Wussten Sie bereits, dass

das rote Kassenrezept in der Regel nur einen Monat lang gültig ist und bei der Apotheke danach nicht mehr eingelöst werden kann? Wenn Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen, legen Sie einen kleinen Vorrat an, statt Rezepte für den Notfall aufzubewahren. Zum Schutz vor Insektenstichen und Sonnenbrand empfehlen sich Hautschutzmittel.

Brandschutz



Haben Sie an alles gedacht?

- Keller und Dachboden entrümpeln
- Feuerlöscher, Löschspray
- Rauchmelder
- Löschdecke (notfalls Wolldecke)
- Behälter für Löschwasser
- Wassereimer
- Kübelspritze oder Einstellspritze
- Garten- oder Autowaschschlauch



Wussten Sie bereits, dass

viele Brände durch technische Defekte entstehen, die oft katastrophale Ausmaße annehmen, wenn sie nicht rechtzeitig entdeckt werden? Das Montieren von Rauch- und Kohlenmonoxidmeldern ist eine einfache Vorsorgemaßnahme. Sie sollten (zusätzlich) batteriebetrieben sein, um auch bei einem Stromausfall zu funktionieren. Wenn die Batterie getauscht werden muss, ertönt rechtzeitig ein akustisches Warnsignal.

Erste-Hilfe-Kenntnisse

Lernen Sie Erste Hilfe und frischen Sie Ihre Kenntnisse regelmäßig auf, um in gesundheitlichen Ausnahme-situationen kompetent und sicher reagieren zu können.

Das Aus- und Fortbildungskonzept der Rotkreuzkurse

- beinhaltet ein teilnehmer- und zielgruppenorientiertes Kursportfolio,
- ist praxis-, symptom- und lösungsorientiert, vielfältig und kurzweilig,
- setzt auf Nachhaltigkeit – die Kurse knüpfen an vorhandenes Wissen an und bauen darauf auf – und
- vermittelt im Ernstfall abrufbare Kompetenzen.

Nähere Informationen zu den Rotkreuzkursen des DRK erhalten Sie unter www.drk.de und bei Ihrem DRK-Kreis- oder DRK-Landesverband vor Ort:

Stempel

Impressum

Herausgeber

Deutsches Rotes Kreuz e.V.
Carstennstraße 58, 12205 Berlin

Verlag

DRK-Service GmbH
Berliner Straße 83, 13189 Berlin
DRK-Service GmbH/bearb. C. Oyunaa

Grafiken

Layout/Satz

Herstellung/Vertrieb

Claudia Ebel
www.rotkreuzshop.de

Druck

strohmeier dialog.druck GmbH
37287 Wehretal-Langenhain
02391

Art.-Nr.

© 2018 Deutsches Rotes Kreuz e.V. Berlin
© 2018 DRK-Service GmbH, Berlin



Persönliche Notfallvorsorge – planen Sie rechtzeitig voraus



Persönliche Notfallvorsorge – Selbst- und Nachbarschaftshilfe

Nachrichten und Berichte über Ausnahme- und Katastrophensituationen vermitteln regelmäßig den Eindruck, dass jeder Einzelne von uns davon betroffen scheint: Hitzeperioden, Unwetterwarnungen, Hagelschäden an Auto und Garten, Überschwemmung von Kellern und Garagen, durch regionale Wetterereignisse entwurzelte Bäume, beschädigte Dächer oder gar Stromausfall, Einschränkungen des öffentlichen Verkehrs oder der Ausfall weiterer Infrastruktur.

Die Liste möglicher Szenarien ist lang und zeigt im Wesentlichen auf, dass wir uns mit Bedacht darauf vorbereiten sollen, einige Tage auf uns selbst gestellt zurechtzukommen. Die hier genannten Tipps zu Vorbereitungen, Ausstattung und Bevorratung helfen sowohl in einer kurzen Krankheitsphase, beispielsweise während einer kraftraubenden Infektion, als auch bei einem (längerfristigen) Ausfall von Infrastruktur.

Diese Informationsschrift dient Ihnen als persönliche Checkliste und unterstützt Sie bei Ihrer persönlichen Notfallvorsorge.

Die Checkliste entstammt dem „Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen“ (4. Aufl. 2017) vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK). Unter www.bbk.bund.de stehen weitere hilfreiche Informationen für Sie bereit.

Energiereserve



Haben Sie an alles gedacht?

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe
- Reservebatterien
- Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial
- Heizgelegenheit
- Brennstoffe



Wussten Sie bereits, dass

es Kurbelradios mit integrierter Taschenlampe, Solarpanel und USB-Schnittstelle gibt? Auch ein (aufgeladener) externer Akku (Powerbank, mobile Stromversorgung/mobile Steckdose) mit Solarpanel und verschiedenen Schnittstellen ist empfehlenswert. So können Sie bei einem Stromausfall Strom erzeugen und z.B. ein Handy aufladen. Und wussten Sie, dass es sogenannte Sturmfeuerzeuge gibt? Selbst bei starkem Wind erzeugen sie eine Flamme. Auch sturm- und wasserfeste Streichhölzer sind erhältlich.

Hygieneartikel



Haben Sie an alles gedacht?

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



Wussten Sie bereits, dass

regelmäßiges und gründliches Händewaschen vor dem Übertragen ansteckender Infektionskrankheiten schützt? Wenn Infekte kursieren, kranke, immungeschwächte oder pflegebedürftige Personen im Haushalt leben, sollte jeder ein eigenes Handtuch für die Hände bzw. Papierhandtücher benutzen. Besuchen Sie www.bzga.de.

Dokumentensicherung



Haben Sie an alles gedacht?

- Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?
- Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?
- Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?
- Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?
- Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?



Wussten Sie bereits, dass

bei Stromausfall alle netzbetriebenen Geräte nicht mehr funktionieren? Dazu zählt neben Wecker, Radio, Licht, Herd, Warmwasserbereiter, Telefon, Aufzug und Computer auch der Geldautomat. Selbst medizinische Geräte, z. B. zur Heimbeatmung und Dialyse, funktionieren in diesem Fall nicht mehr bedingungslos.

Grundvorrat für ca. 14 Tage



Haben Sie an alles gedacht?

- Getränke (Berechnen Sie etwa 14 Liter Flüssigkeit pro Person und Woche. Dieser Vorrat beinhaltet auch Wasser, z.B. zum Kochen.)
- Lebensmittel (Wählen Sie lange haltbare Produkte, die keine Kühlung benötigen.)

Verbrauchen Sie den Vorrat vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums und füllen Sie ihn stets wieder auf.



Wussten Sie bereits, dass

Wasser durch Entkeimungsmittel (Campingbedarf) länger haltbar wird? Und wussten Sie, dass das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft neben hilfreichen Informationen auch einen persönlichen Vorratskalkulator anbietet, der den individuellen häuslichen Bedarf berechnet und Ihre persönliche Vorratsliste erstellt? Besuchen Sie www.ernaehrungsvorsorge.de.