

Persönliche Notfallvorsorge – Planen Sie rechtzeitig

Nachrichten und Berichte über Ausnahme- und Katastrophensituationen vermitteln regelmäßig den Eindruck, dass jede und 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.

Tritt die Katastrophe ein, ist umsichtiges Handeln gefragt. Es empfehlen sich, folgende Grundsätze:

- Immer die Ruhe bewahren! • Immer informiert bleiben! • Immer einen Notfallrucksack griffbereit halten! •



Checkliste zur persönlichen Notfallvorsorge

Auch wenn Katastrophen meist plötzlich und unverhofft auftreten, können Sie sich mit Bedacht auf einen solchen Ernstfall vorbereiten. Die folgende Checkliste hilft Ihnen bei der

Vorbereitung, Ausstattung und Bevorratung sowohl in einer kurzen Krankheitsphase als auch bei einem (längerfristigen) Ausfall von Infrastruktur.

Notgepäck

- ☐ 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



Grundvorrat für ca. 10 Tage

- ☐ 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.



Hygieneartikel

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



Hausapotheke

- ☐ DIN-Verbandkasten
- ☐ Von der Ärztin/vom Arzt verordnete Medikamente
- ☐ Schmerzmittel
- ☐ Hautdesinfektionsmittel
- ☐ Wunddesinfektionsmittel
- ☐ Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- ☐ Fieberthermometer
- ☐ Mittel gegen Durchfall
- ☐ Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- ☐ Splitterpinzette



Brandschutz

- ☐ Keller und Dachboden entrümpeln
- ☐ Feuerlöscher
- ☐ Löschspray
- ☐ Rauchmelder
- ☐ Behälter für Löschwasser
- ☐ Wassereimer
- ☐ Kübelspritze oder Einstellspritze
- ☐ Garten- oder Autowaschschlauch



Dokumentensicherung

- ☐ 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?
- ☐ Haben Sie eine gewisse Bargeldmenge zurückgelegt?



Energiereserve

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



Erste-Hilfe-Kenntnisse

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

Das Aus- und Fortbildungskonzept der Rotkreuzkurse

- beinhaltet ein an Teilnehmenden und Zielgruppen orientiertes 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.

Immer einen Notfallrucksack griffbereit halten!

Bereiten Sie sich auf mögliche Katastrophen vor, etwa indem Sie ein Notgepäck zusammenstellen und den Rucksack an einem Ort aufbewahren, der im Notfall schnell zu erreichen ist. Unter www.rotkreuzshop.de erhalten Sie ein speziell entwickeltes DRK-Notfallvorsorge-Paket, dass Ihnen bei der Bewältigung von denkbaren Gefahren hilft und die grundlegenden Bedürfnisse für 48 Stunden abdeckt. Bestellen können Sie über unseren rotkreuzshop.de oder via Telefon unter 030 868778-222 bzw. per E-Mail an bestellcenter@drkservice.de.

