

# 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. 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. Tritt die Katastrophe ein, ist umsichtiges Handeln gefragt. Es empfiehlt sich daher, die folgenden Grundsätze zu beachten:

## Immer die Ruhe bewahren!

Verfallen Sie nicht in Panik und handeln Sie besonnen. Achten Sie auf sich und auf Ihre Mitmenschen, die möglicherweise Ihre Hilfe benötigen.

## Immer informiert bleiben!

Halten Sie sich, sofern möglich, im Ernstfall immer auf dem Laufenden, indem Sie die aktuelle Nachrichtenlage verfolgen, etwa über Ihr Smartphone, Radio oder über Ihren Fernseher. Informieren Sie sich aus amtlichen Quellen!

## 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,



## 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](http://www.rotkreuzshop.de) erhalten Sie ein speziell entwickeltes DRK-Notfallvorsorge-Paket, das Ihnen bei der Bewältigung von denkbaren Gefahren hilft und die grundlegenden Bedürfnisse für 48 Stunden abdeckt.

Weitere Informationen erhalten Sie zusätzlich auf den Seiten des Bundesamts für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK): [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)



- setzt auf Nachhaltigkeit – die Kurse knüpfen an vorhandenes Wissen an und bauen darauf auf – und
- vermittelt im Ernstfall abrufbare Kompetenzen.

Das DRK bietet auch spezielle Kurse und Materialien zur Ersten Hilfe mit Selbstschutzzinhalten an. Infos auf [www.ehsh-drk.de](http://www.ehsh-drk.de)



Ihr Kontakt zum DRK:

Deutsches Rotes Kreuz  
Ortsverein Achim  
Langenstraße 1  
28832 Achim

Telefon 04202 1657  
Telefax 04202 9674998

E-Mail: [info@drk-achim.de](mailto:info@drk-achim.de)  
Internet: [www.drk-achim.de](http://www.drk-achim.de)

# 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.

## Hausapotheke

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



## Hygieneartikel

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



## 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

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



## 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.

