

Gut vorbereitet: Ihre Checkliste für den Notfall

SPD



Liebe Bürgerinnen, liebe Bürger,
niemand rechnet gerne mit einem Notfall -
doch vorbereitet zu sein gibt Sicherheit. Die
Checkliste auf der Rückseite basiert auf den
Empfehlungen des Bundesamtes für Bevölke-
rungsschutz und Katastrophenhilfe und soll
Sie dabei unterstützen, sich mit einfachen
Mitteln auf mögliche Ausnahmesituationen
vorzubereiten. Sie zeigt, was im Vorfeld
bedacht werden sollte und hilft, den Über-
blick zu behalten. Vorsorge bedeutet Verant-
wortung für sich selbst und andere zu über-
nehmen.



Iris Spranger
Mitglied des Berliner
Abgeordnetenhauses,
Senatorin für Inneres & Sport

Lebensmittelvorrat für 10 Tage:

- Getränke (2 Liter pro Tag & Person)
- Nahrungsmitelempehlung:
 - 3,5 kg Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis
 - 4,0 kg Gemüse, Hülsenfrüchte
 - 2,5 kg Obst, Nüsse
 - 2,6 kg Milch, Milchprodukte
 - 1,5 kg Fisch, Fleisch, Eier bzw. Volleipulver
 - Fette, Öle
 - Sonstiges (Zucker, Salz, Mehl, Fertiggerichte, Kekse etc.)

Hausapotheke:

- Verbandskasten, Wundversorgung
- verordnete Medikamente
- Schmerzmittel
- Desinfektionsmittel
- Mittel gegen Erkältungskrankheiten
- Fieberthermometer
- Mittel gegen Durchfall
- Insektenstich- und Sonnenbrandsalbe
- Splitterpinzette

Hygieneartikel:

- Seife, Waschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Haushaltspapier
- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- Campingtoilette
- Haushaltshandschuhe

Brandschutz:

- Keller entrümpeln
- Feuerlöscher
- Löschspray
- Rauchmelder
- Schlauch
- Wassereimer
- Einstellspritze

Energieausfall:

- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer
- Taschenlampe
- Reservebatterien
- Campingkocher
- Heizgelegenheit
- Brennstoffe
- Rundfunkgerät mit Batterie oder Kurbel
- Powerbank, Notstromaggregat

Personaldokumente

Notgepäck:

- persönliche Medikamente
- behelfsmäßige Schutzkleidung
- Wolldecke, Schlafsack
- Unterwäsche, Strümpfe
- Gummistiefel, festes Schuhwerk
- Einweggeschirr, Besteck, Thermoskanne
- Dosenöffner, Taschenmesser
- strapazierfähige, warme Kleidung
- Schutzmaske
- Arbeitshandschuhe
- Fotoapparat, Handy