

Checklisten

Ihre Bedürfnisse sind je nach Lebenssituation unterschiedlich. Dies sind allgemeine Hinweise für die Vorbereitung auf Notfälle und Katastrophen. Prüfen Sie, was für Ihre Situation angemessen ist. Außerdem kann es sinnvoll sein, Dinge mit anderen zusammen anzuschaffen und zu teilen. Jede Vorbereitung zählt!

Essen und Trinken

- Trinkwasser:
2 Liter pro Person und Tag für:
 - 3 Tage
 - 5 Tage
 - 7 Tage
 - 10 Tage

- Haltbare Lebensmittel für alle Personen für:
 - 3 Tage
 - 5 Tage
 - 7 Tage
 - 10 Tage

- Alternative Kochgelegenheit (wie Camping-Kocher oder Gasgrill)
- Brennstoffe für Kochgelegenheit (wie Gas)
- Futtervorrat für Haustiere

Information/Kommunikation

- Solar- oder batteriebetriebenes Radio inkl. Batterien oder Kurbelradio
- Warn-App installiert (wie NINA)
- Aufgeladene Powerbank
- Liste wichtiger Telefonnummern auf Papier

Licht und Wärme

- Taschenlampe und Ersatzbatterien
- Kerzen und Feuerzeug
- Warme Kleidung und Decken
- Schlafsäcke
- Netzunabhängige Heizgelegenheit (wie Gasheizer, Petroleumofen, Ethanolkamin)
- Brennstoffe für Heizgelegenheit

Hausapotheke

- Schmerzmittel
- Fiebersenkende Mittel
- Fieberthermometer
- Wunddesinfektionsmittel
- Hautdesinfektionsmittel
- Pflaster und Verbandsmaterial
- Mittel gegen Durchfall, Erbrechen und Übelkeit
- Mittel gegen Erkältungsbeschwerden
- Elektrolyte zum Ausgleich von Flüssigkeitsverlust
- Mittel gegen Sonnenbrand und Insektenstiche
- Abschwellendes und kühlendes Gel für kleinere Sportverletzungen
- Abschwellende Nasentropfen oder Nasenspray

Persönliche Medikamente

-
-
-
-
-



Notgepäck

Warme Kleidung, Regenschutz und feste Schuhe

Wechselkleidung

Erste-Hilfe-Material

Persönliche Medikamente

Geladene Powerbank

Hygieneartikel

Haltbare Lebensmittel und wiederbefüllbare Trinkflasche

Mappe mit wichtigen Dokumenten

Schlafsack oder Decke

Essgeschirr

Taschenmesser und Dosenöffner

Taschenlampe

Batterie- oder solarbetriebenes Radio bzw. Kurbelradio

Feuerzeug oder Streichhölzer

Sonnencreme und Kopfbedeckung

Notizblock und Stift

Arbeitshandschuhe

Ersatz für Hilfsmittel wie Brille oder Hörsysteme

Bargeld

Brandschutz

Rauchmelder

Feuerlöscher/Feuerlöschespray

Kohlenmonoxid-Melder

Hygiene

Zahnpasta, Zahnbürsten

Seife

Persönliche Hygieneartikel
(wie Monatshygiene, Windeln)

Müllbeutel, auch große und
stabile zum Einhängen in die
Toilette

Toilettenpapier

Desinfektionsmittel

Waschmittel

Feuchttücher

Haushaltspapier

Haushaltshandschuhe

Campingtoilette

Sonstiges

Wasserbehälter,
für Löschwasser oder
Brauchwasser

Atemschutzmaske,
zum Schutz vor Viren,
Bakterien und gefährlichen
Stoffen in der Luft (FFP2)

Schutzhelm, zum Schutz
bei herumfliegenden
Trümmern

Bargeld (zusätzlich zu
Notgepäck)



Eigene Ergänzungen

Eigene Ergänzungen



Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) ist Ihr verlässlicher **Partner für Notfallvorsorge und Selbstschutz**. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

www.bbk.bund.de/vorsorge



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe