

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 Koch-
gelegenheit (wie Gas)

Futternvorrat für
Haustiere

Information/Kommunikation

Solar- oder batteriebetrie-
benes Radio inkl. Batterien
oder Kurbelradio

Warn-App installiert (wie NINA)

Aufgeladene Powerbank

Liste wichtiger Telefon-
nummern auf Papier

Licht und Wärme

Taschenlampe und
Ersatzbatterien

Kerzen und Feuerzeug

Warme Kleidung und Decken

Schlafsäcke

Netzunabhängige Heizgele-
genheit (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

Verbandtuch für Brandwunden

Einmalhandschuhe

Kühlkomresse

Pinzette

Schere

Brand-, Wund-, Heilsalbe

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/Feuerlöschspray

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

[illegible]

Eigene Ergänzungen

[illegible]

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**