

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)

Futtervorrat 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	Verbandtuch für Brandwunden
Feebersenkende Mittel	Einmalhandschuhe
Fieberthermometer	Kühlkomprese
Wunddesinfektionsmittel	Pinzette
Hautdesinfektionsmittel	Schere
Pflaster und Verbandsmaterial	Brand-, Wund-, Heilsalbe
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/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

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