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
- [ ] Verbandtuch für Brandwunden
- [ ] Einmalhandschuhe
- [ ] Kühlkompresse
- [ ] Pinzette
- [ ] Schere
- [ ] 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