

Was soll ich vorbereiten?

➤ Essen und Trinken:

Vorrat für etwa 10 Tage pro Person anlegen:

- Zwei Liter Flüssigkeit pro Person und Tag.
- 2.200 kcal pro Person und Tag.
- Beachten Sie Allergien / Lebensmittelunverträglichkeiten, Besonderes wie Babynahrung.
- Vorräte regelmäßig erneuern.
- Nicht alles auf einmal, sondern pro Einkauf etwas „extra“ für Vorrat besorgen.
- Lebensmittel kühl, trocken und dunkel aufbewahren.

➤ Medikamente:

In eine Hausapotheke gehören

- persönlich verschriebene Medikamente,
- schmerz- und fiebersenkende Mittel,
- Erkältungsmittel,
- Mittel gegen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen,
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand.

Weiterhin empfiehlt es sich

- einen Verbandkasten (z. B. Autoverbandkasten nach DIN 13164),
- Fieberthermometer und Splitterpinzette,
- Haut- und Wunddesinfektionsmittel,
- Einweghandschuhe,
- Atemschutzmasken (OP- oder FFP2-Masken) in der Wohnung vorzuhalten.

Bitte lagern Sie die Sachen kühl und trocken. Manche Medikamente müssen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Ausführlichere Informationen

erhalten Sie in den Ratgebern und Checklisten des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe unter www.bbk.bund.de.

Die in diesem Flyer zusammengestellten Informationen finden Sie dort noch einmal ausführlicher.

Der Kreis Herford informiert ebenfalls auf seiner Internetseite unter www.kreis-herford.de, über die Presse und in den sozialen Medien mit der Kampagne „Wissen was zu tun ist – gut gerüstet für den Krisenfall“.

Sollte es aufgrund einer Schadens- oder Katastrophenlage zu einem längeren Stromausfall kommen und dadurch die Notrufe **110** und **112** ausfallen, aktivieren die Städte und Gemeinden ihre

NOTFALLpunkte,

an denen Sie Notfälle melden und Informationen erhalten können. Informationen hierzu und die Standorte erfahren Sie unter

www.kreis-herford.de/notfallpunkte.

Auch die Städte und Gemeinden haben auf ihren Internetseiten Informationen zur Vorsorge bereitgestellt. Hier finden Sie auch Kontaktadressen für weitergehende Fragen.



Wissen, was zu tun ist -
Gut vorbereitet für den Krisenfall

Tipps für Notsituationen



Worauf soll ich mich vorbereiten?

Die Starkregenfälle, die im Juli 2021 in mehreren Regionen Deutschlands verheerende Sturzfluten und Überschwemmungen verursachten, die Corona-Pandemie mit ihren internationalen Auswirkungen seit 2020, der Orkan "Friederike", der im Jahr 2018 bis zu 140.000 Menschen über einige Tage von der Stromversorgung abschnitt - diese Ereignisse sind nur einige Beispiele für Notsituationen, die in Deutschland in den letzten Jahren eingetreten sind.

Das staatliche Hilfeleistungssystem greift in solchen Situationen und bietet Unterstützung. Aber auch die beste Hilfe ist nicht immer sofort zur Stelle. Bei großflächigen Schadenslagen können die Rettungskräfte nicht überall gleichzeitig sein.

Wer vorbereitet ist, kann sich selbst, Angehörigen und Nachbarn helfen, bis die staatliche Hilfe eintrifft und Schäden mit Schutzmaßnahmen reduzieren. Helfen Sie mit, Notsituationen gemeinschaftlich zu bewältigen und sorgen Sie vor.

In diesem Flyer möchte Ihnen der Kreis Herford Anregungen und Empfehlungen für die Planung Ihrer persönlichen Notfallvorsorge geben. Dabei sind verschiedene Bereiche zu beachten. Etwa Essen und Trinken, Medikamente und auch wichtige Dokumente.

➤ Wichtige Dokumente

Bewahren Sie wichtige Dokumente zentral und griffbereit auf. Dazu gehören im Original:

- Familienurkunden bzw. Stammbuch
- Sparbücher, Kontoverträge, Wertpapiere etc.
- Renten-, Pensions-, Einkommensbescheinigungen, Einkommenssteuerbescheide
- Zeugnisse und Qualifizierungsnachweise
- Verträge (z. B. Miet- und, Leasingverträge)
- Testament, Patientenverfügung, Vollmacht

Als einfache Kopien beilegen:

- Personalausweise, Führerscheine, Fahrzeugscheine
- Impfpässe
- Grundbuchauszüge
- Änderungsbescheide für empfangene Leistungen
- Zahlungsbelege für Versicherungen
- Meldenachweise und Bescheide der Agentur für Arbeit

➤ Hygiene

Folgende Hygieneartikel sollten immer vorrätig sein:

- Seife, Zahnpasta, Zahnbürste, Waschmittel
- Feucht-, Desinfektionstücher, Toilettenpapier
- Monatshygiene, Windeln, Haushaltstücher
- Müllbeutel, Haushaltshandschuhe
- Desinfektionsmittel

Wenn möglich einen Brauchwasservorrat, z. B. zur Toilettenspülung und Körperhygiene, anlegen. Hierzu sollten auch Entkeimungstabletten gelagert werden (erhältlich z. B. im Campingfachhandel).

➤ Information

Bei Ausfall von Internet und Telefon bietet das Radio eine alternative Informationsquelle. Batterie- oder solarbetrieben ist es auch bei Stromausfällen nutzbar.

Bei Schadens- und Katastrophenlagen, die nicht zu flächendeckenden Stromausfällen führen oder vor Eintritt solcher Szenarien, bieten Warn-Apps wie „NINA“ oder „KATWARN“ eine gute und sichere Informationsquelle, die auch zielgenau regionale Warnungen zum Wetter und zu anderen besonderen Einsatzlagen enthält.

Allgemein gilt: Nehmen Sie Sirenenwarntöne wahr, informieren Sie sich über Radio, Fernsehen, Internet oder über die Warn-Apps, ob Sie an Ihrem Aufenthaltsort betroffen sind und welche Verhaltenstipps ausgegeben werden.

➤ Gebäudesicherheit

Als Haus- oder Wohnungseigentümer erkundigen Sie sich, ob und wie Sie ihren Gebäudeschutz gegen Sturm- und Hochwasserschäden verbessern können.

Installieren Sie Rückstauklappen in Abwasserleitungen. Eine Tauchpumpe ermöglicht das Abpumpen eingedrungenen Wassers.

Lassen Sie die Elektroanlage hinsichtlich des Schutzes vor Überspannungen und auf Fehlerstrom-Schutzeinrichtungen kontrollieren und ergänzen.

Sichern Sie Heizungskessel gegen Aufschwimmen und planen eine Notstromversorgung der Heizung.

