

LEBENSMITTEL

10-TAGE-VORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Gemüse, Hülsenfrüchte	4,0 kg	Denken Sie daran, dass Gemüse und Hülsenfrüchte im Glas oder in Dosen bereits gekocht sind und für getrocknete Produkte zusätzlich Wasser benötigt wird.
Obst, Nüsse	2,5 kg	Bevorraten Sie Obst in Dosen oder Gläsern und verwenden Sie als Frischobst nur lagerfähiges Obst.
Milch Milchprodukte	2,6 kg	
Fisch, Fleisch, Eier, bzw. Volleipulver	1,5 kg	Bitte beachten Sie, dass frische Eier nur begrenzt lagerfähig sind, Volleipulver ist hingegen mehrere Jahre haltbar.
Fette, Öle	0,357 kg	
Sonstiges nach Belieben z. B.		Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Fertiggerichte (z. B. Ravioli, getrocknete Tortellini, Fertigsuppen), Kartoffeltrockenprodukte (z. B. Kartoffelbrei), Mehl, Instantbrühe, Kakaopulver, Hartkekse, Salzstangen

NÄHERE INFORMATIONEN...



... finden Sie beim Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz unter www.ernaehrungsvorsorge.de Auf der Internetseite www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/ können Sie in einem Vorratskalkulator Ihren persönlichen Bedarf berechnen.

Quelle: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

Wichtige Telefonnummern

Feuerwehr und Rettungsdienst	112
Polizei	110
Kassenärztlicher Notdienst	116 117
Giftnotruf	0551-19240
Bürgertelefon Landkreis	04721 66 2006 (Freischaltung im Bedarfsfall)

Fragen bei einem Notruf:

Wer ruft an?

Wo ist es passiert?

Was ist passiert?

Welche Verletzungen?

Warten Sie auf Rückfragen.

Und beachten Sie: Notrufnummern sind für echte Notfälle da.

Internetadressen

www.bkk.de

www.ernaehrungsvorsorge.de

www.notfallmexilfor.de

www.pgdonline.de

www.fib-bund.de/inhalt/Themen/Hochwasser

www.dlho-hannover.de/fileadmin/26_Tierhygiene/Bilder_PSR/Broschuere_Blackout_final.pdf



NOTFALLVORSORGE CHECKLISTE



Landkreis Cuxhaven



Getränke & Lebensmittel

Im Falle einer Katastrophe wie Hochwasser, Stromausfall oder Sturm besteht die Gefahr, dass Lebensmittel nur noch schwer zu bekommen sind. Sorgen Sie daher für einen ausreichenden Vorrat. Ihr Ziel muss es sein, 10 Tage ohne Einkaufen überstehen zu können. Die Lösung liegt in Ihrer Verantwortung. Ob und wie viel Sie vorsorgen, ist eine persönliche Entscheidung.

In der folgenden Übersicht finden Sie ein Beispiel für einen 10-tägigen Grundvorrat für eine Person. Dieser entspricht ca. 2.200 kcal pro Tag und deckt damit im Regelfall den Gesamtenergiebedarf ab. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Planung persönliche Vorlieben, Diät-Vorschriften und Allergien.

GETRÄNKE

10-TAGE-VORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE	BEMERKUNG
Getränke 2 Liter pro Tag und Person	20 Liter	Bei dem vorgeschlagenen Getränkevorrat wurde über den reinen Bedarf eines Erwachsenen von mindestens 1,5 Litern pro Person und Tag hinaus ein Zuschlag von 0,5 Litern vorgenommen, um unabhängig von der öffentlichen Trinkwasserversorgung auch über Wasser zur Zubereitung von Lebensmitteln wie z. B. Teigwaren, Reis oder Kartoffeln zu verfügen.

LEBENSMITTEL

10-TAGE-VORRAT

LEBENSMITTELGRUPPE	MENGE
Getreide Getreideprodukte Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis	3,5 kg

Quelle: Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)

MEINE PERSÖNLICHE CHECKLISTE

Kreuzen Sie bitte vorhandene Sachen an, damit Sie einen Überblick haben!

GRUNDVORRAT VORHANDEN

Getränke

Lebensmittel

RUNDFUNKGERÄT VORHANDEN

Rundfunkgerät, für Batteriebetrieb geeignet oder ein Kurbelradio

Reservebatterien

HAUSAPOTHEKE VORHANDEN

DIN-Verbandskasten

vom Arzt verordnete Medikamente

Schmerzmittel

Hautdesinfektionsmittel

Wunddesinfektionsmittel

Mittel gegen Erkältungskrankheiten

Fieberthermometer

Mittel gegen Durchfall

Insektenschutz- und Sonnenbrandsalbe

Splitterpinzette

DOKUMENTEN-SICHERUNG VORBEREITET

Haben Sie festgelegt, welche Dokumente unbedingt erforderlich sind?

Sind Ihre Unterlagen zweckmäßig geordnet?

Sind von wichtigen Dokumenten Kopien vorhanden und diese ggf. beglaubigt?

Haben Sie eine Dokumentenmappe angelegt?

Sind Dokumentenmappe oder wichtige Dokumente griffbereit?

NOTGEPÄCK VORHANDEN

persönliche Medikamente

behelfsmäßige Schutzkleidung

Wolldecke, Schlafsack

Unterwäsche, Strümpfe

Gummistiefel, derbes Schuhwerk

Essgeschirr, -besteck, Thermoskanne, Becher

Material zur Wundversorgung

Dosenöffner und Taschenmesser

strapazierfähige, warme Kleidung

Taschenlampe

Kopfbedeckung, Schutzhelm

Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz

Arbeitshandschuhe

Fotoapparat oder Fotohandy

PERSÖNLICHE CHECKLISTE

BRANDSCHUTZ VORHANDEN / ERLEDIGT

Keller und Dachboden entrümpeln

Feuerlöscher

Löschspray

Rauchmelder

Garten- oder Autowaschschlauch

Behälter für Löschwasser

Wassereimer

Kübelspritze oder Einstellspritze

ENERGIEAUSFALL VORHANDEN

Kerzen, Teelichter

Streichhölzer, Feuerzeug

Taschenlampe

Reservebatterien

Camping-, Spirituskocher mit Brennmaterial

Heizgelegenheit

Brennstoffe