

VORRATS-CHECKLISTE

Hausapotheke

- ☐ vom Arzt verordnete Medikamente
- ☐ Mittel gegen Erbrechen, Durchfall, Schmerzen, Erkältung oder Allergien
- ☐ Verbandsmaterial/-Verbandskasten
- ☐ Haut-/Wunddesinfektion
- ☐ Fieberthermometer, Pinzette

Haushaltsgegenstände

- ☐ Flaschen-/Dosenöffner
- ☐ Batterie-/Kurbel-/Radio
- ☐ Taschenlampe, Kerzen/Teelichter
- ☐ Feuerzeug, Streichhölzer
- ☐ Batterien/Akkus
- ☐ (Solar-)Powerbank
- ☐ Müllsäcke und Klebeband
- ☐ Einweggeschirr/-besteck
- ☐ Campingkocher und Brennstoff (im Freien)
- ☐ Feuerlöscher/Löschdecke

Sicherheit

- ☐ Kopien von Personalausweis, Bank-/Versicherungsdokumenten, Impfpass
- ☐ wichtige Telefonnummern (auf Papier)
- ☐ Bargeld
- ☐ Notrucksack/-gepäck

Denken Sie auch an besondere Bedürfnisse:

von Babys, Kleinkindern, Menschen – die im Alltag Hilfsmittel und Unterstützung brauchen – sowie von Haustieren.

IHRE NOTVORRÄTE SIND ANGELEGT

Was bringt Ihnen das im Krisenfall?

- Sie fühlen sich sicher und ruhig.
- Sie haben Zeit, sich um andere Menschen zu kümmern.
- Rettungskräfte können sich auf diejenigen konzentrieren, die wirklich Hilfe brauchen.

WEITERE INFORMATIONEN



Webseite der
Stadt München



Ratgeber „Vorsorgen für Krisen und Katastrophen“ des Bundesamtes für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK)



10 praktische Tipps des Europäischen Parlaments, um Desinformation zu erkennen und sich und andere zu schützen



Direkter Kontakt zu uns:

buerger-fragen-den-bevoelkerungsschutz@muenchen.de

MÜNCHNER CHECKLISTE

Notvorrat für 3 Tage



- ✓ Macht Sie unabhängig.
- ♥ Gibt Ihnen ein gutes Gefühl.
- 👍 Ermöglicht Ihnen, zu handeln.

Impressum: Bevölkerungsschutz Stadt München

WARUM JETZT HANDELN?

Stellen Sie sich vor:

Es ist ein winterlicher Samstagabend, 18 Uhr. Plötzlich fällt der Strom aus. Draußen ist alles dunkel und kalt. Ihr Handy zeigt nur noch 5% Akku an. Keine Beleuchtung, kein warmes Essen, kein Trinkwasser aus der Leitung.



Genauso könnte es nach langem Schneefall, Starkregen, heftigen Stürmen oder Cyberangriffen bei Ihnen aussehen.

Das kann bedeuten, dass Dinge, die Sie normalerweise haben, wie eine warme Heizung, fließendes Wasser und eine funktionierende Toilette, für mehrere Tage fehlen. Auch Lebensmittel kaufen und Geld abheben geht dann nicht.



Darauf können Sie sich vorbereiten.

SO EINFACH GEHT VORSORGE

1. Vorratsmenge überlegen

- Für zumindest 3 Tage planen.
- Mengen nach individuellem Bedarf abschätzen.

2. Mit Checkliste einkaufen

- Auf mehrere Wochen verteilen.
- Sonderangebote nutzen.
- Sachen kaufen, die Sie gern essen.



3. Vorrat organisieren

- Stauraum bestmöglich nutzen, z. B. unter dem Bett, im/auf (Ober-)Schränken, im Keller.
- Neues nach „hinten“ einsortieren.
- Vorrat laufend verbrauchen und ersetzen.



Starten Sie jetzt!

VORRATS- CHECKLISTE

Trinken

- ☐ (Trink- und Brauch-)Wasser:
Richtwert: 2 Liter pro Person und Tag
Empfehlung: 2 Liter für 3 Tage = 6 Liter
- ☐ Fruchtsäfte, Softdrinks
- ☐ Kaffee, Kakao, Tee
- ☐ H-Milch

Essen

- ☐ Konservendosen mit Fisch/Fleisch/Wurst sowie Obst/Gemüse
- ☐ Knäckebrot, Pumpernickel
- ☐ Müsli, Haferflocken, Nüsse, Trockenfrüchte
- ☐ Energieriegel, Waffeln, Zwieback, Kekse, Schokolade
- ☐ Marmelade, Honig oder Nougatcreme
- ☐ Nudeln, Reis, Kartoffeln, Couscous
- ☐ Öl, Fett
- ☐ Instant-/Fertiggerichte
- ☐ Gewürze wie Zucker, Salz, Pfeffer

Hygiene

- ☐ Zahnbürste und Zahnpasta
- ☐ Feuchttücher, Einmal-Waschlappen
- ☐ Trockenshampoo
- ☐ Toilettenpapier und Müllsäcke
- ☐ sonstige Hygieneartikel wie Einlagen, Tampons oder Windeln
- ☐ Desinfektionsmittel
- ☐ Mundschutz
- ☐ Einmalhandschuhe, Küchenrollen