CHECKLISTE NOTFALLRUCKSACK

Ein vorbereiteter Notfallrucksack hilft dir, wenn du dein Zuhause schnell verlassen musst. Damit hast du wichtige Dinge griffbereit und kannst die ersten Tage außerhalb deines Zuhauses besser überbrücken. Idealerweise hat jede Person im Haushalt ein eigenes Notfallgepäck.

Medizin & Hygiene

- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Erste-Hilfe-Material
- ☐ Hygieneartikel und Sonnencreme

Verpflegung

- ☐ Haltbare Lebensmittel, Wasserflasche
- ☐ Essgeschirr, Dosenöffner, Taschenmesser

Ausrüstung

- ☐ Radio und Taschenlampe mit Batterien
- ☐ Reservebatterien
- ☐ Geladene Powerbank
- ☐ Schlafsack oder Decke
- ☐ Kleidung für mehrere Tage, Wetterschutz, Kopfbedeckung, Arbeitshandschuhe
- ☐ Dokumentenmappe
- ☐ Schreibblock und Stift
- ☐ Zweitgeräte als Ersatz für Hilfsmittel wie Brille oder Hörsysteme

Im Notfall nicht vergessen

- ☐ Personalausweis, Bargeld, Geldkarten
- ☐ Krankenversicherungskarte, Impfpass

Für Kinder kann zusätzlich eine SOS-Kapsel oder ein Brustbeutel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift sinnvoll sein.

NOCH MEHR TIPPS GEFÄLLIG?

Das Innenministerium NRW hat im kostenlosen Selbstschutzguide viele weitere nützliche Hinweise gesammelt – von Starkregen über Sturm bis Stromausfall:

www.im.nrw/themen/gefahrenabwehr/selbstschutzguide

Umfassende Informationen rund um Warnung und Vorsorge bietet außerdem das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe (BBK) – mit praktischen Checklisten, der Warn-App NINA und vielem mehr:

www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/warnung-vorsorge_node.html

ASB Arbeiter-Samariter-Bund NRW e.V.