



# VORRAT ! ZUR SICHERHEIT .

## WOZU BEVORRATEN?

Unwetterkatastrophen oder Ausfälle in der Strom- und Wasserversorgung haben bewiesen, dass sich eigenverantwortliches Handeln als wichtiger Faktor für die Schadensbegrenzung erwiesen hat. Da es im Falle solcher Katastrophen durchaus sein kann, dass man gezwungen ist in der Wohnung zu bleiben, bzw. geographisch von Hilfs- und Einsatzkräften abgeschnitten ist, fängt der Weg zu Ihrer eigenen Sicherheit mit Selbstschutz-Maßnahmen an - dazu gehört auch eine sinnvolle Bevorratung für Ihre Sicherheit.

## WIE BEVORRATEN?

Bei der Vorratshaltung sollten Sie grundsätzlich auf Ihren Bedarf an Getränken, Nahrung, Energie und medizinischer Versorgung achten. Bedenken Sie: Eine gutausgestattete Bevorratung sollte Sie mindestens für 14 Tage versorgen können!

## GETRÄNKE

Achten Sie darauf einen Vorrat von mindestens 2,5 Liter pro Person an Wasser und anderen Getränken anzulegen. Zu Empfehlen sind stark kohlenstoffhaltiges Mineralwasser und Fruchtsäfte in Verbundverpackungen sowie ein Vorrat an entkeimtem und, für längere Haltbarkeit, chemisch präpariertem Trinkwasser. Achten Sie dabei auf die richtige Lagerung in desinfizierten Behältern.

## NAHRUNG

Stellen Sie sich einen Vorrat aus Nahrungsmitteln, die reich an Kohlenhydraten (Honig, Zucker, Reis und Teigwaren, Haferflocken, Zwieback und verpacktes Brot), Eiweißen (Kondensmilch, Haltbarmilch, Schmelzkäse, Dosenfische, Dosenfleisch, Dauerwurst und getrocknete Hülsenfrüchte) und Fetten (Speisefett, Speiseöl, Margarine oder Butter) sind, sowie Grundnahrungsmittel, die aus leicht halt- und lagerbaren Lebensmitteln bestehen, zusammen. Achten Sie auf die richtige Lagerung und Ablaufdatum. Beachten Sie individuelle Ess- und Trinkgewohnheiten: (Diätpatienten mit Spezialkost, Kleinkinder und Babys mit Kindernahrung, Futtermittel für Ihre Haustiere)

## EINE GUT AUSGESTATTETE ZIVILSCHUTZAPOTHEKE

Medizin: Kaliumjodtabletten! Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt wie Sie am besten vorsorgen können: Hygiene: Vergessen Sie nicht auf Ihre Körperpflege und richten Sie sich einen ausreichenden Vorrat an Hygieneartikeln ein.

## ENERGIE

Bei Ausfall der Energieversorgung: Denken Sie an alternative Heizmöglichkeit, einen Vorrat an Brennmaterial und an Notbeleuchtungen (Kerzen etc.):

