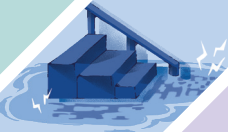




# SELBSTSCHUTZTIPPS FÜR DEN KATASTROPHENFALL



**Dieses Heft gibt es auch in weiteren Versionen.  
Zum Beispiel in Leichter Sprache, als Audiodatei  
und als digitale Version. Einfach herunterladen unter  
[engagiertfuer.nrw](http://engagiertfuer.nrw)**



## **TIPPS FÜR DEN KATASTROPHENFALL**

Katastrophenfälle können uns alle plötzlich überraschen und vor große Herausforderungen stellen.

Klar: Es gibt die Katastrophenschützer und Katastrophenschützerinnen, echte Profis, von denen sich die meisten ehrenamtlich engagieren, die mit ihrem Einsatz vieles auffangen können. Aber nicht alles. Damit wir einen funktionierenden Katastrophenschutz in Nordrhein-Westfalen haben, muss sich die Bevölkerung – also wir alle – im Katastrophenfall auch selbst schützen können.

Das Gute: Katastrophenfälle können uns zwar plötzlich erwischen, aber nicht unbedingt unvorbereitet. Es gibt viele Möglichkeiten, wie du dich und deine Familie auch mit einfachen Mitteln im Ernstfall schützen kannst. Einmal verinnerlicht, können kleine Kniffe in verschiedensten Lagen Großes bewirken. Die wichtigsten Tipps haben wir hier für dich gesammelt. Wichtig: Bewahre Ruhe und lies dir regelmäßig die Tipps durch, damit du weißt, was zu tun ist.



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

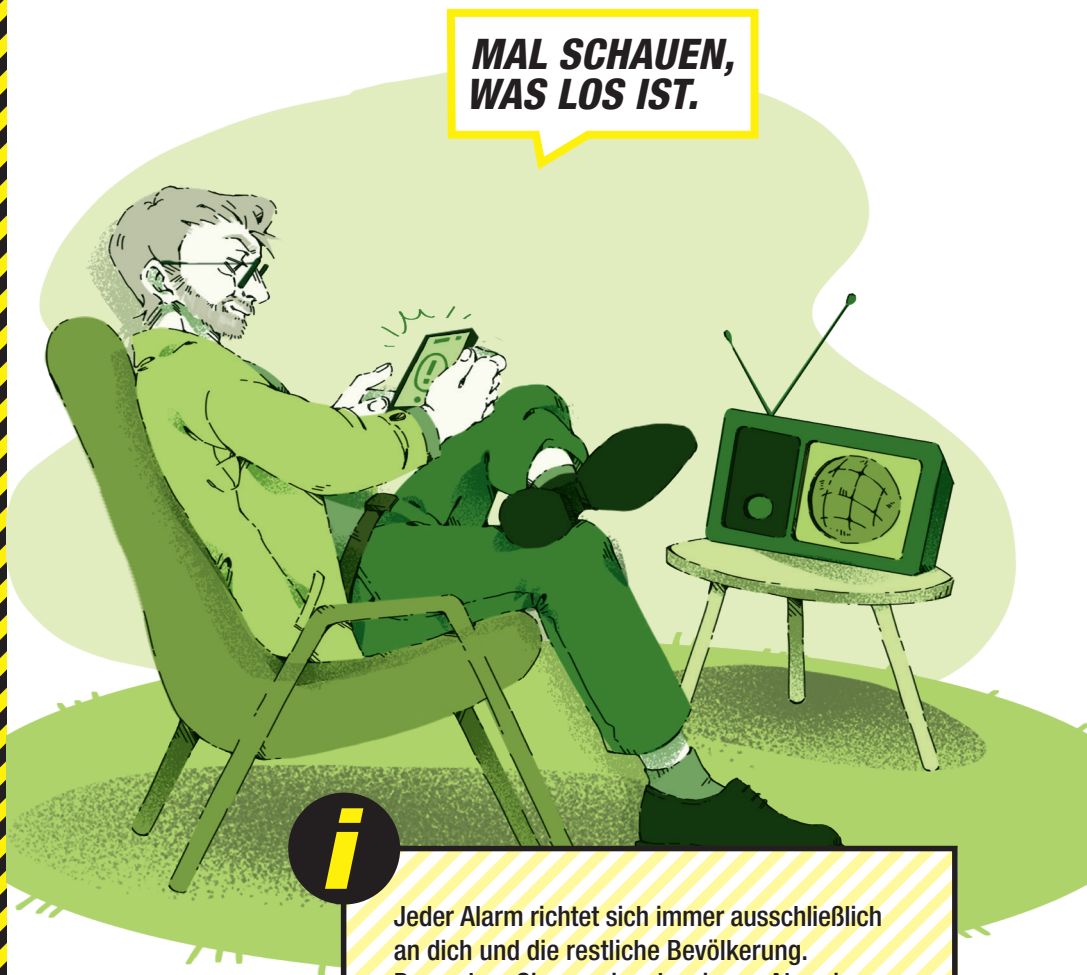
**INHALTSVERZEICHNIS:**

1	AKUSTISCHE WARNSYSTEME.....	4
2	DIGITALE WARNSYSTEME.....	6
3	NOTFALLGEPÄCK.....	8
4	NOTVORRAT.....	10
5	UNWETTER.....	12
6	STARKREGEN UND HOCHWASSER.....	16
7	TORNADO.....	20
8	HITZEWELLE.....	22
9	FEUER.....	24
10	BLACKOUT.....	26
11	HYGIENE.....	28

1

# WENN DIE SIRENEN HEULEN.

**MAL SCHAUEN,  
WAS LOS IST.**



**i**

Jeder Alarm richtet sich immer ausschließlich an dich und die restliche Bevölkerung. Besondere Sirensignale wie zur Alarmierung der Feuerwehr gibt es mittlerweile nicht mehr.

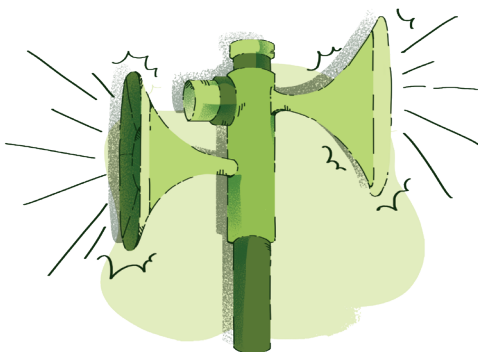


## ***DIE ZWEI WICHTIGSTEN SIRENENTÖNE***

Mittlerweile gibt es zum Glück verschiedene Mittel und Wege, wie du im Ernstfall – und davor! – gewarnt werden kannst. Einen wichtigen und gut hörbaren Teil leisten hierfür Warningsirenen. Unterscheiden können musst du zwischen zwei Signalen:

- ▶ Die **Warnung** ist ein einminütiger, auf- und abschwellender Heulton.
- ▶ Die **Entwarnung** ist ein einminütiger, anhaltender Ton.

Der Ton selbst sagt dir aber noch nicht, was eigentlich los ist. Informiere dich also über Handy, Radio oder Fernsehen, um was für einen Notfall es sich handelt und passe dein Verhalten entsprechend an. Mit dem QR-Code unten kannst du die Signale probenhören.



**SIGNALE PROBEHÖREN!**



# WENN DAS HANDY ALARM SCHLÄGT.

## WARNUNG2GO

Zusätzlich zum Sirenennetz gibt es mittlerweile auch eine Fülle an Warn-Apps von Behörden und Institutionen, die dich verlässlich und aktuell informieren. Sie unterscheiden sich hauptsächlich im Detail. Hier die zwei bekanntesten:

- ▶ NINA sendet zusätzlich zur Warnung auch eine passende Handlungsempfehlung.
- ▶ KATWARN kann sicherheitsrelevante Nachrichten zu Liveveranstaltungen senden und funktioniert auch auf Reisen im europäischen Ausland.

Sie sind kostenlos und schnell zu installieren.



### IMMER WICHTIG:

Egal, was die Gefahrenlage ist: Die Notrufe **110** und **112** solltest du wirklich nur benutzen, wenn du dir selbst nicht mehr weiterzuhelfen weißt. Gerade, wenn es darauf ankommt, werden die Leitungen sonst schnell überstrapaziert.



**!** Auch auf dem Handy, aber ganz ohne Download, funktioniert der Cell Broadcast. Damit können dich Behörden im Notfall direkt erreichen, ohne dass du etwas herunterladen musst. Dies wird im Rahmen der Warntage regelmäßig getestet.



**3**

**NOTFALLGEPÄCK**

# **WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS.**

**ICH PACKE  
MEINEN  
RUCKSACK...**



Ein fertig gepackter Rucksack,  
griffbereit im Flur oder Schrank,  
lässt dich im Notfall schnell  
ein Gefahrengebiet verlassen.



**i**

## **NOTFALLLISTE:**

Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und  
Katastrophenhilfe (BBK) hat für dich hier eine  
noch ausführlichere Auflistung erstellt.



[bbk.bund.de/rucksack](https://bbk.bund.de/rucksack)

### **... UND NEHME MIT**

Wenn es wirklich ernst wird, bleibt nicht mehr viel Zeit zum Überlegen – und schon gar nicht zum Packen. Falls du mit deiner Familie vorübergehend das Haus verlassen musst, lässt sich nicht sagen, wie schnell ihr wieder zurückkehren könnt und in welchem Zustand Haus und Besitztümer sind. Damit du im Notfall nicht mit leeren Händen dastehst, solltest du diese Dinge gepackt und griffbereit haben:

- ☐ Reiseapotheke, Erste-Hilfe-Material, nötigste Hygieneartikel, Desinfektionsspray und -tücher
- ☐ Strapazierfähige und jahreszeitangepasste Kleidung (inkl. Unterwäsche, Socken), festes Schuhwerk, Wolldecke und Schlafsack
- ☐ Verpflegung für zwei Tage
- ☐ Essgeschirr und -besteck, Thermoskanne, Becher
- ☐ Dosenöffner, Taschenmesser, Taschenlampe, batteriebetriebenes Radio, Ersatzbatterien
- ☐ Smartphone mit Ladekabel, Powerbank
- ☐ Ausweise, Geld, EC- oder Kreditkarten
- ☐ Dokumentenmappe mit essenziellen Unterlagen (z. B. Geburts- und Eheurkunde, wichtige Zeugnisse usw.)
- ☐ SOS-Kapseln für Kinder mit Namen, Anschrift, Handynummer der Eltern usw.

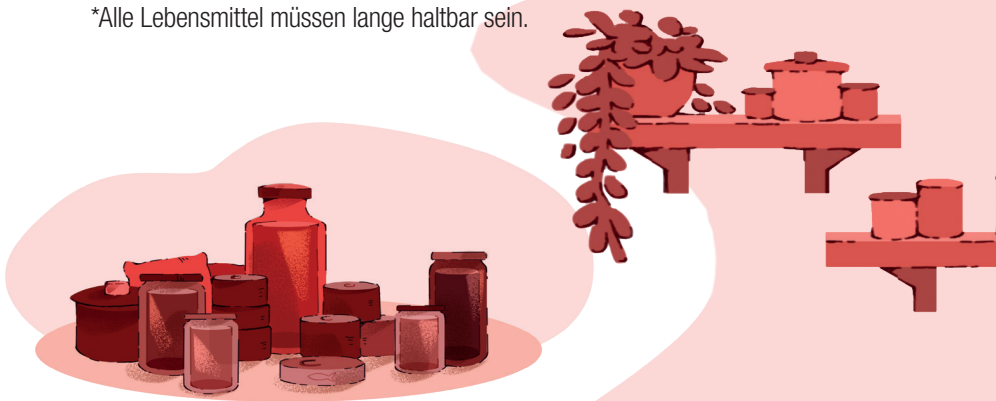


**4****NOTFALLVORRAT**

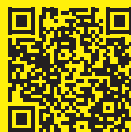
# **WENN JEDE KONSERVE ZÄHLT.**

**i****NOTVORRAT für eine Person für 10 Tage\*:****3,3 kg** Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln**4,0 kg** Gemüse, Pilze (Konserven)**2,5 kg** Obst (Konserven)**2,5 kg** Milch und Milcherzeugnisse**1,3 kg** Eier, Fleisch und Fisch oder Ersatzprodukte**330 g** Fette, Öle**20 l** Wasser

\*Alle Lebensmittel müssen lange haltbar sein.



***Du bist Vegetarier oder möchtest deinen  
Vorrat für mehrere Personen berechnen?  
Mit dem QR-Code findest du eine alterna-  
tive Einkaufsliste und ein Rechentool.***



## **VORSORGEN WIE DIE PROFIS**

Mit einem im Vorfeld angelegten Notvorrat kommst du im Katastrophenfall gut über die Runden. Besonders dann, wenn die Versorgung komplett einbricht. Es gibt Katastrophen, die dazu führen, dass Supermärkte geschlossen bleiben, unbestückt sind oder unerreichbar werden. Bevorrathe dazu möglichst viel Wasser und viele Speisen, die du auch kalt essen kannst und die sich lange halten. Lagere so viel ein, wie es dir mit deinen Mitteln möglich ist. Der Richtwert für einen Vorrat ist zehn Tage. Aber auch ein Vorrat für zumindest drei Tage hilft schon sehr. Im Ernstfall zählt jeder Tag, an dem du dich mit deinen Vorräten versorgen kannst.



# WENN EIN STURM NAHT.

**i**

**Am wichtigsten:**

- ▶ Zuhause bleiben und sicheren Raum aufsuchen

**Wenn die Zeit bleibt:**

- ▶ Alle Fenster schließen
- ▶ Netzstecker ziehen
- ▶ Außenbereich sichern







**Falls du schon im Vorfeld weißt, dass ein Unwetter naht, sichere am besten schon vorher Balkon- und Gartenutensilien. So fliegt später nichts in den Nachbargarten oder anderswohin.**

### **WAS TUN, WENN'S RICHTIG KRACHT?**

In Zukunft wird es noch wichtiger, sich auf Extremwetter gut vorzubereiten. Was ist zu tun, wenn ein schweres Unwetter aufzieht?

- ▶ Bleib zu Hause! So sicher wie möglich ist es für dich in einem innenliegenden Raum im Erdgeschoss mit geschützten Fenstern.
- ▶ Schließe bei Stürmen oder Hagel alle deine Fenster und Rollläden.
- ▶ Halte dich auf dem Laufenden, z. B. mit deiner Warn-App, Online- oder Radiodiensten.
- ▶ Nimm empfindliche Elektrogeräte (Computer, Fernseher etc.) vom Strom und ziehe den Netzstecker.
- ▶ Wenn die Zeit dafür bleibt, sichere im Garten oder auf deinem Balkon alles, was zum Geschoss werden könnte.



### **WENN ES KRACHT UND DU BIST NOCH DRAUSSEN:**

Wirst du von einem plötzlichen Unwetter im Freien überrascht, gibt es ein paar simple Grundregeln, mit denen du dich gut schützen kannst:

- ▶ Suche Schutz im nächstliegenden Gebäude.
- ▶ Findest du keinen Unterstand, solltest du dich bei Hagel mit dem Gesicht nach unten auf den Boden legen und den Kopf schützen bzw. bei Gewitter in die Hocke gehen und die Füße eng beieinander lassen.
- ▶ Meide potenzielle Blitzableiter wie Bäume, Masten, Antennen oder Überlandleitungen.
- ▶ Ein Auto ist während eines Gewitters sicher. Bleib im Fahrzeug – aber lass die Finger von blankem Metall.
- ▶ Achte draußen auf umherfliegende Gegenstände, die dich verletzen könnten. Blumentöpfe z.B. können schnell zu gefährlichen Geschossen werden.
- ▶ Achte darauf, dass dein Auto nicht in der Senke steht, da Gullis schnell überlaufen können und das Wasser dann sehr schnell steigt.

**ES KLINGELT,  
PIEPT UND  
VIBRIERT.**

**Nutze Warn-Apps, um  
zwischen normalen  
Regenschauern und  
gefährlichen Unwettern  
unterscheiden zu können.**



**6****STARKREGEN UND HOCHWASSER**

# WENN DAS WASSER STEIGT.

**i****Am wichtigsten:**

- ▶ Sicheren Raum aufsuchen

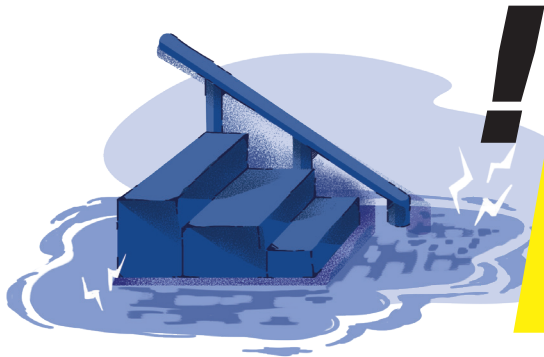
**Wenn die Zeit bleibt:**

- ▶ Sicherungen ausschalten
- ▶ Netzstecker ziehen
- ▶ Außenbereich sichern



**Vorsicht bei volllaufenden Räumen! Auch der stärkste Mensch kann keine Tür öffnen, wenn steigendes Wasser von der anderen Seite dagegen hält.**





**Vorsicht beim Gang in den Keller! Er kann nicht nur schnell volllaufen, sondern zur tödlichen Falle werden. Schon geringe Wassermengen können aufgrund von Steckdosen alles unter Strom setzen!**

### **WAS TUN BEI STARKREGEN UND HOCHWASSER?**

Bei Starkregen können die Kanalisationsnetze überfordert werden und das Wasser beginnt zu steigen. Auch Seen und Flüsse können über die Ufer treten. Je nachdem, ob du zu Hause gewarnt oder im Freien erwischt wirst, gibt es verschiedene Dinge zu berücksichtigen. Für dein Zuhause solltest du folgende Punkte beachten:

- ▶ Du kannst dein Haus mit Sandsäcken, Brettern oder Silikon vor dem Ärgsten schützen.
- ▶ Sichere im Vorfeld lose Utensilien wie Gartenmöbel und Mülltonnen rund um dein Zuhause.
- ▶ Lagere keine Chemikalien oder gefährliche Materialien in gefährdeten Räumen.
- ▶ Deine Kellerregale sollten ausreichend Bodenfreiheit haben.
- ▶ Wertvolle Geräte lagerst du am besten in höhergelegenen Räumen...
- ▶ ... und dich selbst übrigens auch. Dein Keller bietet dir wegen möglichen Überflutungen und Stromschlägen keinen Schutz!
- ▶ Informiere dich vorzeitig online mit Hochwassergefahrenkarten, ob du in einem möglichen Risikogebiet wohnst.

## **WAS TUN, WENN DU UNTERWEGS ÜBERRASCHT WIRST?**

Extreme Regenmengen und schnell steigende Wassermassen können dich auch im Freien überraschen. Auch hier gibt es ein paar einfache Verhaltensregeln.

- ▶ Solltest du im Freien erwischt werden, versuche höhere Lagen zu erreichen.
- ▶ Bringe dich in Sicherheit und folge den Anweisungen der Behörden. Deine Warn-App oder dein Kurbelradio halten dich auf dem Laufenden.
- ▶ Falls du im Auto unterwegs bist, fahre bloß nicht durch Wasser. Die Chance, dass du dein Auto beschädigst oder mit ihm weggeschwemmt wirst, ist zu hoch, um eine Durchfahrt zu riskieren.
- ▶ Halte dich von Uferbereichen fern. Diese können durch Unterspülungen instabil geworden sein und bei zu hoher Belastung einfach wegbrechen.
- ▶ Meide und verlasse umgehend Tiefgaragen!
- ▶ Benutze Wathosen mit Vorsicht! Wenn das Wasser steigt, können sie volllaufen und werden sehr schnell zur Todesfalle!



***Nach dem Wasser ist vor dem Aufräumen. Sei vorsichtig beim Beseitigen von Müll und Gerümpel. Es könnten Giftstoffe ausgetreten sein oder gefährliche Gegenstände unter vermeintlich harmlosen Dingen liegen. Handschuhe, Gummistiefel oder andere schützende Kleidung können helfen.***



**Lass Wertgegenstände bei steigendem Wasser-  
spiegel zurück! Deine Sicherheit geht immer vor.  
Meide auch unbedingt Tiefgaragen, Tunnel und  
ähnliche tiefliegende Orte.**



**7****TORNADO**

# **WENN DIE WINDHOSE TOBT.**



**Achtung: Dein Auto ist definitiv kein sicherer Ort bei einem Tornado und kann von ihm mühelos durch die Luft geschleudert werden.**



## **ALLES DREHT SICH.**

Die schlechte Nachricht zuerst: Auch in Deutschland gibt es Tornados und sie lassen sich sehr schwer vorhersagen. Der durchschnittliche Tornado wirbelt nur wenige Minuten und bildet sich plötzlich und schnell. Die gute Nachricht: Sie sind vergleichsweise selten – und du kannst dich mit recht einfachen Schritten vor dem Schlimmsten schützen.

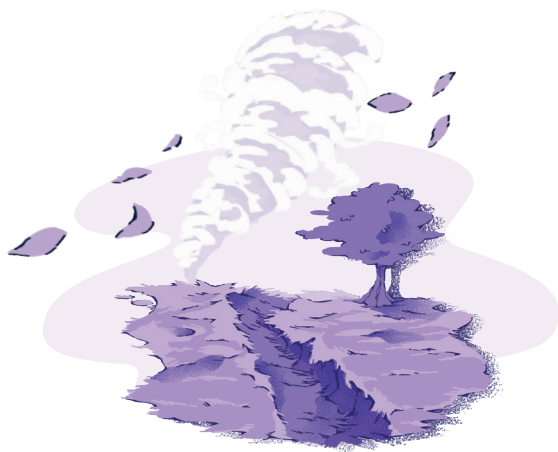


## **ANZEICHEN ERKENNEN!**

Es gibt diverse Anzeichen für Tornado-günstige Bedingungen, die du selbst kennen und im Blick behalten solltest:

- ▶ Ein dunkler oder grüner Himmel
- ▶ Eine große, dunkle und tiefliegende Wolke
- ▶ Ein Donnern wie bei einem Güterzug
- ▶ Großförmiger Hagel

Wenn du eines dieser Anzeichen wahrnimmst, solltest du dich schnellstmöglich in Sicherheit bringen und die Meldungen vom Wetterdienst im Auge behalten.



## **PLÖTZLICH IST ER DA.**

- ▶ Wenn du die Warnung in den eigenen vier Wänden bekommst, begib dich idealerweise in den Keller oder einen tiefliegenden Raum ohne Fenster.
- ▶ Wirst du im Freien überrascht, suche unbedingt ein stabiles Schutzgebäude auf – wenn möglich mit einem Keller.
- ▶ Ist keines in der Nähe, kannst du dich flach auf den Boden legen, um deine Angriffsfläche für den Wind zu verringern. Etwas mehr Schutz bieten dir in diesem Fall Gruben, Mulden oder Gräben.
- ▶ Tornados können Äste oder Dachziegel schnell zu tödlichen Geschossen werden lassen. Behalte also deine Umgebung im Auge.

# 8

## HITZEWELLE

# WENN ES RICHTIG HEISS WIRD.

### WENN SCHWITZEN ALLEINE NICHT MEHR HILFT

Hitzetage mit Temperaturen ab 35° werden auch in Deutschland immer öfter vorkommen. Diese Hitze kann für uns nicht nur anstrengend, sondern sogar auch gefährlich werden. „Cool bleiben“ ist in mehrfacher Hinsicht der beste Ratschlag. Da dies in Zukunft leider nicht unbedingt leichter werden wird, haben wir für dich die wichtigsten Punkte zusammengestellt, die es zu beachten gilt:

- ▶ Das Offensichtlichste zuerst: trinken, trinken, trinken! Am besten Wasser.
- ▶ Im Idealfall trinkst du regelmäßig über den ganzen Tag verteilt, auch wenn du keinen Durst hast.
- ▶ Denke auch an hilfsbedürftige Mitmenschen.
- ▶ Du verlierst beim Schwitzen nicht nur Wasser, sondern auch Salz. Versuche also, auch salz- und mineralreich zu trinken und zu essen. Stichwort: Elektrolyte.
- ▶ Sperr die Sonne aus und dunkle deine Räume ab.
- ▶ Vermeide unnötige Anstrengungen, insbesondere im Freien und halte dich so viel es geht im Schatten auf. Denk an Sonnencreme und eine Kopfbedeckung.
- ▶ Lass deinen Sport ausfallen oder verlege ihn auf die kühleren Morgen- oder Abendstunden.
- ▶ Ein parkendes Auto heizt sich sehr schnell auf. Lass niemals ein Kind oder Haustier an einem heißen Tag im Auto zurück. Nicht einmal kurz! Lebensgefahr!
- ▶ Vorsicht auch bei Medikamenten. Gerade blutdrucksenkende und entwässernde Mittel müssen eventuell bei Hitze anders dosiert werden. Dein Arzt weiß mehr.

**Behalte auch die Luftfeuchtigkeit im Blick. Bei zu feuchter Luft wird es für unseren Körper schwieriger, durch Schwitzen der Wärme gegenzusteuern. Bei besonders feuchtheißen Werten wird es sogar unmöglich. Irgendwann hilft dann nur noch Hitzefrei und Ruhe.**



**!** Gerade Kinder und ältere Menschen sind von Hitze gefährdet. Ihr Körper kann noch oder nicht mehr so effektiv Widerstand leisten. Achte also auch auf die Menschen in deinem Umfeld und hilf da, wo es im Ernstfall nötig wird. Ein Erste-Hilfe-Kurs kann hier Leben retten.



# WENN DIE FUNKEN FLIEGEN.



**Besondere Vorsicht bei einem Fettbrand:**  
*Nie mit Wasser löschen! Durch die extreme Hitze verdampft das Wasser schlagartig, reißt das brennende Fett mit in die Luft und verteilt es in der ganzen Küche. Wenn möglich, Deckel drauf und ersticken lassen oder den brennenden Topf mit einer Decke oder Ähnlichem abdecken.*

## VOR DEM FEUER.

Feuer in den eigenen vier Wänden – eine absolute Horrervorstellung. Die Ursachen sind oft banal, die Folgen leider nicht. Aber du kannst vor und während eines Brandfalls wichtige Schritte befolgen, die dich schützen.

- ▶ Rauchmelder sind eine wichtige Vorsichtsmaßnahme, denn die meisten Menschen werden im Schlaf vom Feuer überrascht. Ordentlich Krach im richtigen Moment rettet Leben! Für gehörlose Menschen gibt es mittlerweile auch Geräte mit einem Blitz- oder Vibrationsalarm.
- ▶ Ein intakter Feuerlöscher kann bei kleineren und entstehenden Feuern einen großen Unterschied machen.
- ▶ Ordnung macht sich bezahlt: Entrümple regelmäßig den Keller und den Dachboden. Achte außerdem darauf, leicht entflammables Material aus Ecken oder Dachschrägen zu räumen.
- ▶ Checke ebenfalls regelmäßig, ob deine Elektrogeräte richtig funktionieren und achte ganz besonders auf möglicherweise defekte Steckerleisten oder Mehrfachsteckdosen.
- ▶ Offensichtlich, aber unerlässlich: Lasse niemals offenes Feuer (z. B. Kerzen oder Kamin, aber auch Herdplatten) unbeaufsichtigt!

## **WAS TUN, WENN ES BRENNT?**

- ▶ Menschenleben gehen immer vor! Warne andere und bring dich in Sicherheit!
- ▶ Ruf die Profis! Wähle die 112 und gib die wichtigsten Informationen weiter.
- ▶ Wenn du in deiner Wohnung eingeschlossen bist, mach dich am Fenster bemerkbar und mach auf deine Situation aufmerksam.
- ▶ Im Idealfall siehst du den Brandherd in seiner Entstehung und kannst ihn noch löschen. Das versuchst du aber nur, wenn du dabei nicht andere oder dich selbst in Gefahr bringst!
- ▶ Bei einem offenen Feuer führst du den Strahl des Feuerlöschers immer von unten nach oben und von der Seite zur Mitte.
- ▶ Qualm und giftige Dämpfe sammeln sich meist zuerst unter der Decke des Raumes und strömen von dort zum Boden. Bleibe deshalb in Bodennähe, zur Not kannst du auf allen Vieren rauskriechen.



**Falls es bereits besonders stark qualmt: raus! Krieche über den Boden, schließ die Türen hinter dir und entferne dich von der Gefahr! Die meisten Menschen kommen bei einem Brand durch Rauch zu Schaden, nicht durch Feuer.**



**10****BLACKOUT**

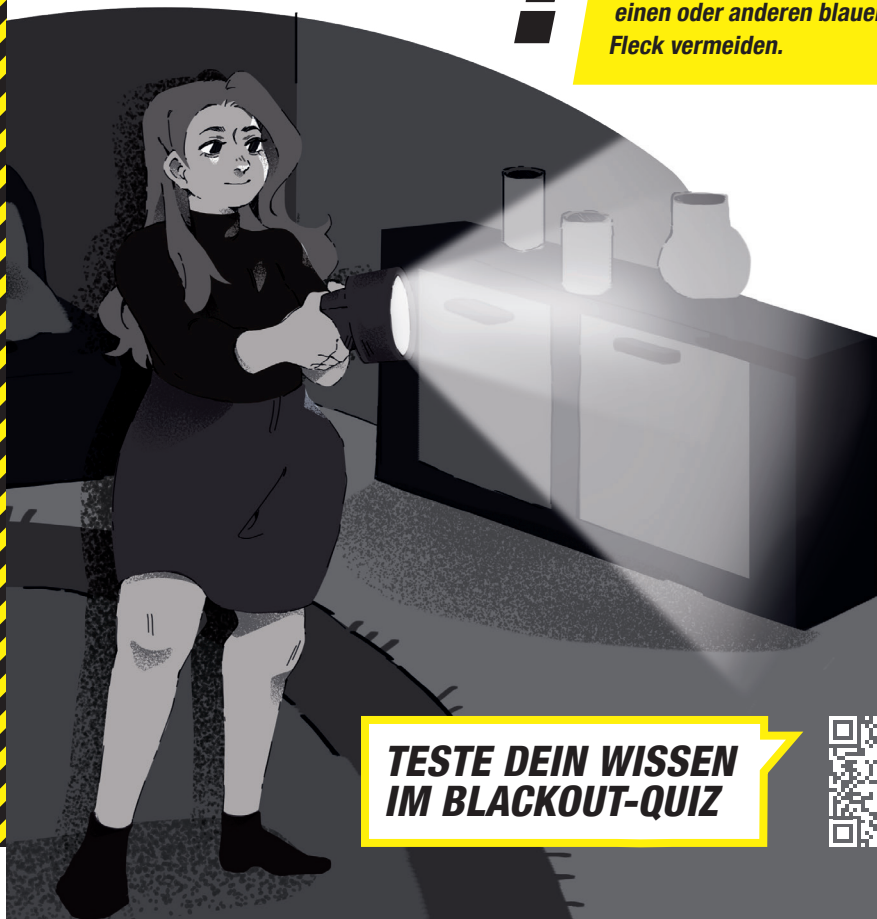
# **WENN PLÖTZLICH DER STROM WEG IST.**

## **UND AUF EINMAL IST ES DUNKEL**

Fast alles, was wir täglich nutzen, braucht Strom. Grundsätzlich ist es beruhigend zu wissen, dass das Stromnetz in Deutschland sehr stabil angelegt ist. Durch stärker werdende und vermehrt auftretende Extremwetterereignisse kann aber auch das beste Netz auf die Probe gestellt werden. Hier ein paar Tipps, damit du nicht im Dunkeln tappst, wenn der Strom längerfristig ausfällt.



**Eine griffbereite Taschenlampe neben dem Bett kann den einen oder anderen blauen Fleck vermeiden.**



**TESTE DEIN WISSEN  
IM BLACKOUT-QUIZ**



***Nicht alle Lichtquellen sind für den Innenraum geeignet. Kerzen, Kamin und Campingkocher sind im Ernstfall zwar große Hilfen, bringen aber natürlich auch Risiken mit sich. Sorge für funktionierende Rauchmelder in deinen Wohnräumen, damit du nicht von einer Katastrophe in die nächste rutschst.***

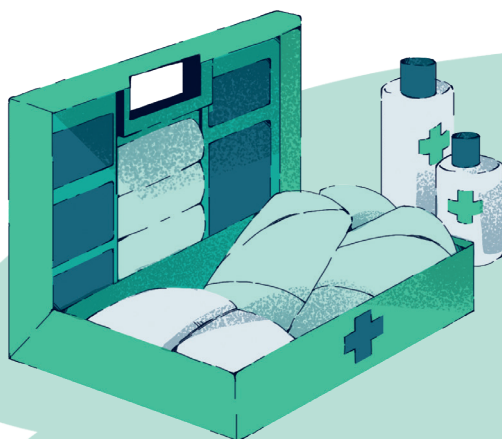
- ▶ Lege dir einen Vorrat an Kerzen, Streichhölzern und Feuerzeugen an.
  - ▶ Schaffe dir eine Kurbeltaschenlampe und ein Kurbelradio an. Außerdem gibt es mit Sonnenlicht aufladbare Akkus, Powerbanks oder Batterie-Ladegeräte.
- 
- The illustration shows three light sources on a grey surface. On the left is a flashlight with its beam pointing right. In the center is a lit candle with a flame. On the right is a black lantern with a handle and a glass chimney. The background is white.
- ▶ Hab genug Taschenlampen und Batterien zu Hause.
  - ▶ Mit deinem Notvorrat bist du auch ohne Supermarkt versorgt.
  - ▶ Wenn die Wasserversorgung noch funktioniert, sammle Wasser in Gefäßen und sei sparsam mit deinem Verbrauch. 20 Liter reichen für eine Person ca. 10 Tage.
  - ▶ Hygiene ist besonders wichtig. Sorge für ausreichend Desinfektionsmittel im Haus.
  - ▶ Auch ein vom Strom getrennter Kühlschrank hält durch seine Isolierung noch eine Weile kühl. Zumindest wenn man ihn möglichst wenig öffnet.
  - ▶ Bedenke, dass viele Lebensmittel schnell verderben und nicht mehr gegessen werden sollten. Wenn Kühlschrank und Gefriertruhe lahm liegen, lagere deine Lebensmittel am kältesten Ort in deinem Zuhause.
  - ▶ Verbräuche aufgetaute Tiefkühlkost zuerst, danach leicht verderbliche Lebensmittel.
  - ▶ Denke daran, dass viele Lebensmittel auch ungekocht und kalt genießbar sind.
  - ▶ Mit einem Campingkocher kannst du auch ohne Strom kleinere Mahlzeiten zubereiten.
  - ▶ Oft wird direkt nach einem Stromausfall das Handynetz überlastet. Vielleicht ist also etwas Geduld nötig, bevor du deine Familie erreichst.
  - ▶ Legt im Vorfeld eure Treffpunkte fest.
  - ▶ Keine Panik! Von einem Stromausfall alleine geht erst mal keine direkte Gefahr aus.

# WENN DER WASSERHAHN STREIKT.

## BLEIB SAUBER

Spätestens seit der Corona-Pandemie ist eigentlich allen klar, dass Gesundheit und Hygiene Hand in Hand gehen. Sauberkeit ist aber auch abseits einer globalen Pandemie immens wichtig, um der Verbreitung von Krankheiten vorzubeugen.

Die wichtigsten Schritte sind vermutlich bereits Teil deines Alltags: Du duschst regelmäßig, putzt dir die Zähne und wäschst dir die Hände. Aber was, wenn die Versorgung einbricht? Katastrophen wie Stromausfälle oder Hochwasser können unsere Infrastruktur plötzlich – und auch für längere Zeit – lahmlegen. Was also machst du, wenn dein Wasserhahn plötzlich streikt?



**Zu guter Hygiene gehört auch eine richtige Wundversorgung. Achte besonders auf die richtige Lagerung deines Erste-Hilfe-Kastens: Schön kühl und trocken sollte es sein – also besser nicht im Bad!**





- ▶ Offensichtlich, aber wichtig: Sei sparsam mit deinem Wasser! Ohne Wasser wird Hygiene schwierig.
- ▶ Alternative Hygieneartikel wie Trockenshampoo oder Handwaschpaste halten dich sauber und schonen deinen Wasservorrat. Mit Entkeimungsmitteln hält er sogar noch länger.
- ▶ Hab Desinfektionsmittel und Haushaltshandschuhe parat. Saubere Hände haben Priorität!
- ▶ Ein paar Umweltsünden sind im Notfall erlaubt: Einweggeschirr spart dir den Abwasch und dein Zuhause kannst du auch mit Feucht- oder Desinfektionstüchern putzen.
- ▶ Die Teilnahme an einem Erste-Hilfe-Kurs ist eine gute Vorbereitung auf Katastrophenfälle. Informiere dich über Angebote in deiner Nähe.



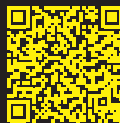
BBK

# TIPPS FÜR DIE JÜNGEREN.



ILLUSTRATION © PLANETLAN

Max und die Hündin Flocke haben interessante Spiele, Wimmelbilder, Malbilder, Rätsel und vieles mehr rund um das Thema Katastrophenschutz. Schau doch mal rein.



## **DER KATASTROPHENSCHUTZ IN NORDRHEIN-WESTFALEN**

Mit deinen neugewonnenen Kenntnissen weißt du dir im Ernstfall selbst zu helfen – und auch all denen, die sich vielleicht (noch) nicht selbst schützen können. Wenn du dein Wissen nutzt und weitergibst, wird so aus deiner Vorbereitung eine Menge Katastrophenschutz.

Dieses Heft ist extra kompakt gehalten. Weitere, ausführlichere Tipps und Hilfestellungen findest du beim Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe und unter **engagiertfuer.nrw**



**Aktuell, verständlich und  
immer hilfreich: deine  
Info-Seite. Schau vorbei!**



**LESEN, INFORMIEREN UND BEREIT SEIN.**



**KATASTROPHENSCHUTZ  
NORDRHEIN-WESTFALEN**  
#EngagiertFürNRW

Ministerium des Innern  
des Landes Nordrhein-Westfalen



*Du hast Fragen zu den Tipps oder Lust dich zu engagieren?  
Mehr Infos erhältst du bei den unten aufgeführten Organisationen  
oder [engagiertfuer.nrw](https://engagiertfuer.nrw)*



**SEI BEREIT WIE NIE!**  
GEMEINSAM SCHÜTZEN WIR UNS  
FÜR DEN KATASTROPHENFALL

Eine Initiative zur Stärkung der Selbstschutzzfähigkeit der Bevölkerung  
und zur Stärkung des Ehrenamtes im Katastrophenschutz NRW

