Checkliste zum Selbstschutz

Grundvorrat

- Getränke
  (2 Liter Wasser pro Person und Tag)
- Lebensmittel
  (Vorräte für mehrere Tage, unverderbliche Lebensmittel und Lebensmittel, die nicht erhitzt werden müssen)

Hygieneartikel

- Seife, Waschmittel
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Einweggeschirr und Besteck
- Haushaltspapier
- Toilettenpapier
- Müllbeutel
- Haushaltshandschuhe

Hausapotheke

- Verbandskasten nach DIN
- Medikamente
  (z.B. Schmerzmittel, Mittel gegen Erkältungskrankheiten,
- Mittel gegen Durchfall)
- Desinfektionsmittel
- Fieberthermometer
- Insektenstich- und Sonnenbrandstichsalbe
- Splitterpinzette

Kommunikationsmöglichkeiten

- Batteriebetriebenes Rundfunkgerät
- Ersatzbatterien
- Powerbank

Brandschutz

- Feuerlöscher, Löschspray
- Rauchmelder
- Behälter für Löschwasser

Energieausfall

- Campingkocher mit Brennmaterial
  (diese sind ausschließlich im Freien zu verwenden)
- Kerzen, Teelichter
- Streichhölzer, Feuerzeug
- Taschenlampe, Batterien
- Heizgelegenheit, Brennstoffe

Dokumentensicherung

- Personalausweis
- Urkunden
  (Familienurkunde, Geburtsurkunde)
- Verträge (z.B. Versicherungspolicen)
- Bescheide
- Zeugnisse
- Vollmachten
- Patientenverfügungen
- Testamente

Persönliche Checkliste

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....