

# Vorkehrungen treffen

## Persönliche Notfallvorsorge

- ✓ Legen Sie ausreichende **Vorräte an Wasser und Lebensmitteln** an → siehe Kasten «Notvorrat».
- ✓ Treffen Sie Vorkehrungen, um **pflegebedürftige Angehörige** notfalls für einige Zeit selbst pflegen zu können. Halten Sie Medikamente und Hygieneartikel für eine Woche auf Vorrat.
- ✓ Mit Hilfe eines **batteriebetriebenen Radios oder Autoradios** erhalten Sie auch bei einem Stromausfall wichtige Informationen der Behörden.
- ✓ **Mit Kerzen, Taschenlampen und Campingkochern** (inkl. Batterien und Gaskartuschen) haben Sie bei Stromausfall auch ohne Strom Licht, bzw. die Möglichkeit, Essen zu wärmen.
- ✓ Wenn Sie ein Cheminée oder einen Holzofen haben, halten Sie **Holz, Briketts oder Kohle** auf Vorrat.
- ✓ Halten Sie stets eine gewisse Menge an **Bargeld** zuhause. Bei einem Stromausfall funktionieren Geldautomaten und elektronische Zahlungsmittel nicht mehr.

### Notvorrat

- mindestens 9 Liter Wasser pro Person (reicht für 3 bis 4 Tage)
- Bouillon, Pfeffer, Salz
- Dauerwürste, Trockenfleisch
- Dörr- und Hülsenfrüchte
- Fertiggerichte, -suppen und -saucen
- Konserven (Fleisch, Fisch, Gemüse, Früchte)
- Frucht- und Gemüsesäfte
- Kaffee, Kakao, Tee
- Reis und/oder Teigwaren
- Hartkäse, Kondensmilch, UHT-Milch
- Öle oder Fette
- Spezialnahrung für Säuglinge
- Zucker, Konfitüre, Honig, Schokolade
- Persönliche Medikamente
- Zwieback, Knäckebrötchen
- Einweghandschuhe und Hygienemasken
- Tiernahrung