### Krisensicher durch Selbstschutz

Kritische Situationen und Engpässe in der Versorgung können überall und jederzeit auftreten. Erfahrungsgemäß vergehen mehrere Tage, bis Hilfsmaßnahmen "vor Ort" wirksam werden. Für Vorsorgemaßnahmen lässt sich kein allgemein gültiger Terminplan aufstellen. Allerdings sollten Sie nicht damit warten, bis eine Krisensituation bereits da ist. Es kann dann zu spät sein, sich noch mit all jenen Sachen einzudecken, die für einen KRISENFESTEN HAUSHALT benötigt werden. Kontrollieren Sie, wie weit Sie für Notfälle gerüstet sind!

	CHECKLISTE Lebensmittel & Getränke Haus- bzw. Zivilschutz- apotheke	vorhanden	beschaffen
Leber	nsmittel (lt. Infoblatt VORRAT)		
Trinkwasser und Entkeimungs- mittel, Mineralwasser, Säfte (Pro Person und Tag min. 2,5 Liter)			
Kunststoff- oder Glasbehälter für Trinkwasservorrat			
	ervorrat für Körperpflege hen (ca. 2 Liter)		

CHECKLISTE Radio	den
Beleuchtung	orhanden
Energie	vo be
Radio (netzunabhängig)	
Reservebatterien	
Petroleum- oder Gaslampe	
Kerzen und Zünder	
Taschenlampe	
Gas-Campingkocher	
Benzinkocher	
Spirituskocher	
Brennstoff für Kocher (für min. 14 Tage)	
Alternative Heizmöglichkeit	
CHECKLISTE	
Körperpflege	
Putzmittel	
Vollwaschmittel	
Spülmittel	
Reinigungs- bzw. Scheuermittel	
Müllbeutel	
Zahnbürste & Zahnpasta	
Rasierzeug	
Hautcreme	
Seife & Haarshampoo	
Binden oder Tampons	
WC-Papier	
Haushaltspapier oder Servietten	



# Richtige Bevorratung

#### Kontrollieren:

Nahrungsmittel (auch Medikamente) haben eine begrenzte Haltbarkeit. Die regelmäßige Kontrolle des Ablaufdatums ist erforderlich.

#### Verbrauchen:

Vor Ablauf der Haltbarkeitsfrist sind Lebensmittel zu verbrauchen. Wenn dies laufend gemacht wird, passt sich der Vorratsverbrauch leicht dem täglichen Speiseplan an.

#### Ergänzen:

Verbrauchte Lebensmittel müssen ergänzt

werden. Die Essgewohnheiten der Familie sollten beim Nachkauf berücksichtigt werden. Auch alle anderen Artikel des täglichen Bedarfs sind laufend zu ergänzen.

### Warte nicht zu!

Beginne jetzt deinen Notvorrat anzulegen!

## Vorratsbeispiele

### pro Person für 2 Wochen

	Haltbarkeit	Menge
Mehl	5 Monate	1 kg
Reis	24 Monate	1 kg
Teigwaren	24 Monate	1/2 kg
Zucker	72 Monate	1 kg
Brot	4 Wochen	1 kg
Konserven	48 Monate	15x 1/2 kg Dosen
Dosenaufstrich	48 Monate	2 Dosen
Fischkonserven	36 Monate	2 Dosen
Kartoffeln	2 - 8 Monate	2 kg
Salate im Glas	12 Monate	2 Gläser
Haltbarmilch	12 Monate	2 x 1/2 Liter
Streichfett	3 Monate	250 Gramm
Speiseöl	9 Monate	1/2 Liter
Eier	2-4 Wochen	10 Stk.
Marmelade, Honig	24 Monate	1 Glas
Fruchtsaft	24 Monate	1/2 Liter
Kaffee, Kakao, Tee	12 Monate	nach Bedarf
Gewürze	unbegrenzt	nach Bedarf
Mineralwasser	24 Monate	21 Liter

### Wer vorsorgt ist Herr des Tages!

#### Niederösterreichischer Zivilschutzverband

Langenlebarner Straße 106 A-3430 Tulln / Donau

Tel.: (+43)2272/61820 Fax.: (+43)2272/61820-13 E-Mail: noezsv@noezsv.at



