

Meine Checkliste für 72 Stunden



Ich bereite mich im Voraus vor, um im Falle einer sicheren Unterbringung oder Evakuierung autonom zu sein.

Die folgende Liste enthält die wichtigsten Produkte für die Grundausrüstung. Denken Sie daran, diese Liste an die spezifischen Bedürfnisse Ihres Haushalts (Familienzusammensetzung, Gesundheit) **anzupassen**, und **überprüfen Sie** die Verfallsdaten mindestens zweimal im Jahr. Bewahren Sie das Kit an einem sicheren und leicht zugänglichen Ort auf, der allen Mitgliedern des Haushalts bekannt ist.

Ernährung und kochen

-  ☐ Wasser: mindestens **3 Liter pro Person** und Tag
-  ☐ Nicht verderbliche und leicht verzehrbare Lebensmittel. **Denken Sie auch an Ihre Haustiere**
-  ☐ Grundausrüstung: Multifunktions-Taschenmesser, Dosenöffner, Schere, Stift usw.
-  ☐ Kocher, vorzugsweise Gaskocher (mit Nachfüllkartuschen) **Gehen Sie verantwortungsvoll und sicher damit um! orsicht vor Kohlenmonoxid!**
-  ☐ Leere Behälter (z. B. Flaschen)

Sich warm halten

-  ☐ Schlafsäcke und/oder Decken

Beleuchtung

-  ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe mit zwei Sätzen Ersatzbatterien oder eine batterielose Lampe mit Kurbel (Dynamo)
-  ☐ Kerzen mit Streichhölzern oder Feuerzeug. **Verantwortungsbewusster und sicherer Umgang!**

Medizinische Versorgung

-  ☐ Erste-Hilfe-Set: Pflaster, Kompressen, Desinfektionsmittel, Paracetamol...
-  ☐ Verschreibungspflichtige Medikamente
-  ☐ Feuchttücher, Toilettenpapier und Desinfektionsgel
-  ☐ Jodtabletten (Erhältlich bei Ihrer Gemeindeverwaltung) **Nur auf Empfehlung der Behörden einzunehmen.**

Sich um sich selbst kümmern

-  ☐ Körperpflegeprodukte
-  ☐ Wechselkleidung und -schuhe (je nach Jahreszeit)

Meine persönlichen Gegenstände:

- ☐
- ☐
- ☐

Sich informieren, in Kontakt bleiben

-  ☐ Batterie- oder Kurbelradio (UKW/FM und/oder DAB+), das Autoradio kann eine Alternative sein
-  ☐ Powerbank
-  ☐ Ladegeräte für Handy und Laptop

Dokumente

-  ☐ Kopien von Ausweispapieren und Versicherungsunterlagen sowie aller anderen wichtigen Dokumente (Führerschein, Pass) in einer wasserdichten Hülle
-  ☐ Persönlicher Notfallplan
-  ☐ Liste mit nützlichen Telefonnummern (Familie, Angehörige, Ärzte, Notrufnummern usw.)
-  ☐ Bargeld

Im Falle einer Evakuierung, nehmen Sie mit:

-  ☐ Ein oder zwei Flaschen Wasser
-  ☐ Medikamente, die Sie regelmäßig einnehmen, sowie eventuelle Rezepte
-  ☐ Kekse, Nüsse oder Energieriegel
-  ☐ Handy mit Ladegerät
-  ☐ Brieftasche mit Ausweispapieren, Bargeld, Kreditkarten und wichtige Unterlagen
-  ☐ Schlüssel für Haus und Auto
-  ☐ Powerbank
-  ☐ Persönlicher Notfallplan
-  ☐ Liste mit nützlichen Telefonnummern (Familie, Angehörige, Ärzte, Notrufnummern usw.)
-  ☐ Erste-Hilfe-Set
-  ☐ Körperpflegeprodukte

Achten Sie darauf, dass Ihr Notfallrucksack leicht und einfach zu transportieren bleibt.

**L'ÉTAT
PRÉPARE!**
STRATÉGIE NATIONALE DE RÉSILIENCE

Laden Sie den Leitfaden sowie den persönlichen Notfallplan herunter. Verfügbar in mehreren Sprachen und in barrierefreien Versionen.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG