

Leichte Sprache

Vorsorgen für Krisen und Katastrophen



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

BBK ist die Abkürzung für **Bundes-amt**
für **Bevölkerungs-schutz** und **Katastrophen-hilfe**.
Das **BBK** ist Ihr **Ansprech-partner**
für **Notfall-vorsorge** und **Selbst-schutz**.
Mehr Informationen zu allen Themen
in dieser Broschüre finden Sie hier:
www.bbk.bund.de/leichtesprache-ratgeber



Inhalt

Vorbereitung ist wichtig	2
Wenn der Alltag anders ist	5
Vorrat an Essen und Trinken	7
Vorsorge für Menschen mit Be-einträchtigungen	10
Warnungen erhalten und verstehen	14
In der Krise informiert sein	18
Vertrauens-würdige Informationen erkennen	21
Mit Ängsten und Sorgen umgehen	23
Mit Kindern über Krisen sprechen	25
Medizinische Notfälle selbst behandeln	28
Kochen ohne Strom	32
Wenn die Heizung ausfällt	34
Wenn es brennt	36
Dokumente sicher aufbewahren	38
Not-gepäck immer bereit-haben	40
Schutz finden	42
Schutz vor Explosionen	46
Check-liste	48
Wichtige Telefon-nummern	53
Wörter-buch	54
Impressum	56

Vorbereitung ist wichtig

Deutschland ist ein sehr sicheres Land.

Trotzdem gibt es auch in Deutschland immer mehr Krisen.

Zum Beispiel:

- **Gefährliches Wetter**

Zum Beispiel ein starker Sturm oder ein starker Regen.

- **Angriffe auf unsere Infra-struktur**

Die Infra-struktur ist wichtig für das Leben von den Menschen.

Zur Infra-struktur gehören zum Beispiel:

- Krankenhäuser
- Supermärkte
- Stromleitungen

- **Cyber-Angriffe**

Ein Cyber-Angriff ist ein Angriff auf Computer-Systeme.

Bei einem Cyber-Angriff kann es große Störungen geben.

Gibt es zum Beispiel einen Cyber-Angriff auf ein Krankenhaus?

Dann können die Mitarbeiter **nicht** mehr die Computer benutzen.

Und das Krankenhaus kann **nicht** mehr richtig arbeiten.

- **Auch ein Krieg kann passieren.**

Die Menschen in Deutschland sollen dann wissen,

was sie tun können.

Selbst wenn Krisen und Katastrophen passieren.

Gute Vorbereitung hilft dabei.

In diesem Heft zeigen wir Ihnen:

So können Sie sich auf Krisen und Katastrophen vorbereiten.

Auf Seite 48 finden Sie auch eine Check-liste mit wichtigen Dingen.

Warum ist Vorbereitung für Sie wichtig?

In einer Not-situation sollen Sie wissen:

- Das müssen Sie in einer Krise machen.
- So versorgen Sie sich und andere Menschen, bis Hilfe kommt.

Manche Menschen brauchen mehr Hilfe als andere in einer Krise.

Einsatz-kräfte müssen diesen Menschen vielleicht helfen.

Deshalb helfen Sie anderen Menschen, wenn Sie vorbereitet sind.

Die Einsatz-kräfte haben dann nämlich mehr Zeit für andere Menschen.

Wenn Sie vorbereitet sind, dann können Sie sich und anderen helfen.

Deshalb können Sie dann auch ruhiger bleiben.



Was gehört zur Vorbereitung?

Zur Vorbereitung gehört zum Beispiel ein Vorrat.

Ein Vorrat für **10 Tage** ist eine sehr große Hilfe.

Aber auch ein Vorrat für **3 Tage oder mehr** ist schon eine gute Hilfe.

Wenn Sie einen Vorrat für 3 Tage haben,
dann können Sie den Vorrat größer machen.



Diese Dinge sind besonders wichtig für den Vorrat:

- **Essen**
- **Wasser**
- **Medizinische Versorgung**
Zum Beispiel Medikamente.
- **Hygiene-artikel**
Zum Beispiel Seife und Des-infektions-mittel.

Dabei gilt:

Jede Vorbereitung ist wichtig.

Wenn der Alltag anders ist

Krisen und Katastrophen können den Alltag anders machen.

Das bedeutet:

Wir können **nicht** alles wie immer machen.

Unser Alltag ist also anders als sonst.

Warum kann der Alltag anders sein?

Viele Ereignisse können den Alltag anders machen.

Zum Beispiel:

- **Ein Unfall**

- **Gefährliches Wetter**

Zum Beispiel ganz starker Regen oder Sturm.

- **Sabotage**

Sabotage heißt:

Eine Person macht etwas absichtlich kaputt.

Und die Person will großen Schaden anrichten.

Zum Beispiel:

Eine Person macht absichtlich eine Strom-leitung kaputt.

Dann geht der Strom **nicht** mehr.

- **Cyber-Angriff**

(Die Erklärung zu Cyber-Angriff finden Sie im Wörter-buch auf Seite 54.)

Diese ganzen Ereignisse können den Alltag stören.

Viele Menschen sind dann davon betroffen.

Vorbereitung hilft dann.

Was kann alles passieren?

In einer Krise kann der Strom ausfallen.

Bei einem Strom-ausfall gehen diese Dinge **nicht** mehr:

- Der Kühl-schrank geht **nicht** mehr.
- Der Herd geht **nicht** mehr.
- Der Fernseher und das Radio gehen **nicht** mehr.
- Die Lampen gehen **nicht** mehr.
- Die Heizung geht **nicht** mehr.
- Das Wasser kommt **nicht** mehr aus dem Wasser-hahn.
- Geld abheben bei der Bank geht **nicht** mehr.
- Sie können **nicht** mehr telefonieren.
- Das Internet geht **nicht** mehr.

Vielleicht gehen auch elektronische Systeme **nicht** mehr.

Zu elektronischen Systemen gehören zum Beispiel Computer.

Dann können Kranken-häuser vielleicht **nicht** mehr richtig arbeiten.

Auch in der Apotheke gibt es dann vielleicht **keine** Medikamente.

Und der Supermarkt kann **keine** neuen Lebens-mittel bestellen.

Dann können Sie vielleicht **keine** Lebens-mittel mehr kaufen.

Wenn diese Dinge **nicht** mehr gehen,

dann ist unser Alltag sehr anders.

Deshalb ist Vorbereitung wichtig.

Dann können Sie auch diese Störungen gut bewältigen.



Vorrat an Essen und Trinken

Ein **Vorrat** an Essen und Trinken hilft in vielen Situationen.
Mit einem Vorrat haben Sie immer Essen und Wasser zu Hause.

Wann hilft ein Vorrat?

- Bei einem Strom-ausfall.
Der Supermarkt kann bei einem Strom-ausfall **nicht** öffnen.
- Bei einem gefährlichen Wetter können Sie vielleicht **nicht** mehr einkaufen gehen.
- Wenn es **kein** Essen mehr im Supermarkt gibt.
- Wenn Sie krank sind und **nicht** einkaufen gehen können.

Deshalb ist ein Vorrat eine große Hilfe.



Wir empfehlen:

Ein Vorrat für **10 Tage** ist eine sehr große Hilfe.

Aber auch ein Vorrat für **3 Tage und mehr** ist schon eine gute Hilfe.

Wenn Sie einen Vorrat für 3 Tage haben,
dann können Sie den Vorrat größer machen.

Auf der Internet-seite finden Sie mehr Tipps für einen Vorrat:
www.ernaehrungsvorsorge.de/leichte-sprache



So kann ein guter Vorrat aussehen

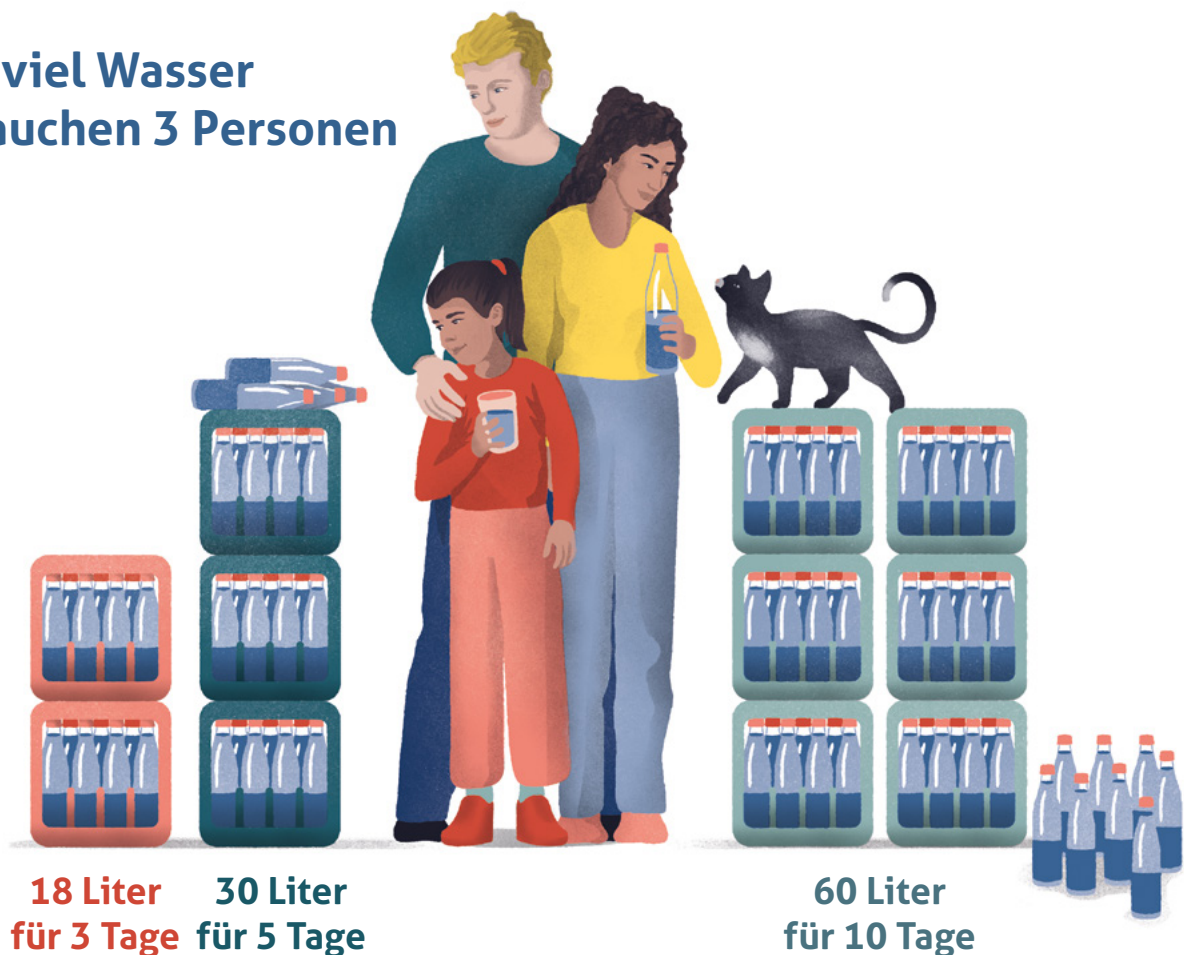
Wasser

Wasser ist sehr wichtig für unser Leben.
Wir brauchen Wasser zum Trinken und Kochen.
Vielleicht gibt es aber mal **kein** Wasser.
Oder das Wasser ist verschmutzt.
Dann ist ein Wasser-vorrat sehr wichtig.

Wie viel Wasser sollten Sie immer zu Hause haben?

Für eine Person sollten Sie 2 Liter pro Tag zu Hause haben.
Davon ist ein halber Liter Wasser zum Kochen.
Bei einem Vorrat für 3 Tage braucht eine Person also 6 Liter Wasser.
Haben Sie Haustiere?
Denken Sie auch an Wasser für Ihre Haustiere.

So viel Wasser brauchen 3 Personen



Essen

Jeder Mensch isst gerne etwas anderes.

Deshalb überlegen Sie:

Was brauchen Sie für Ihren persönlichen Vorrat?

Welches Essen kann im Vorrat sein?

- **Essen,**
das nicht im Kühl-schrank liegen muss.
Zum Beispiel:
 - Kekse
 - Essen in Dosen
 - Nüsse
 - Apfel-mus
 - Oder andere Lebens-mittel

- **Essen,**
das schon fertig ist.
Also Essen,
das man **nicht** mehr kochen muss.
Zum Beispiel:
 - Müsli-riegel
 - Dosen-suppen
 - Obst in der Dose oder im Glas
 - Kekse

- **Essen,**
das nur kurz kochen muss.
Dann hält die Energie aus dem Camping-Kocher oder Grill länger.
Zum Beispiel:
 - Essen in Dosen

- **Achten Sie auch auf Allergien und andere Gewohn-heiten beim Essen.**
Zum Beispiel:
Hat jemand in Ihrer Familie eine Allergie gegen Lebens-mittel?
Dann brauchen Sie auch Essen für diese Person.
Auch Babys oder Haustiere brauchen Essen im Vorrat.

Vorsorge für Menschen mit Be-einträchtigungen

Viele Menschen können eine Be-einträchtigung oder Behinderung haben.

Jeder Mensch kann sich aber auf Krisen vorbereiten.

Jeder braucht andere Dinge in einer Krise.

Deshalb überlegen Sie:

- Was brauchen Sie jeden Tag unbedingt?
- Und was brauchen Sie davon auch im Notfall?

Vorbereitung kann sehr einfach sein.

Aber:

Jeder muss sich vielleicht anders vorbereiten.



Diese Dinge sind vielleicht für Sie im Notfall wichtig

- **Hilfs-mittel**

Zum Beispiel eine Brille oder ein Hör-gerät.

- **Ersatz-batterien oder ein Akku für technische Hilfs-mittel**

Oder ein Ersatz-lade-gerät für technische Hilfs-mittel.

Ein technisches Hilfs-mittel ist zum Beispiel ein Hör-gerät.

- **Können Sie nicht so gut laufen?**

Dann haben Sie auch Ihre Geh-hilfen zu Hause.

Dann können Sie im Notfall schnell das Haus verlassen.

- **Nehmen Sie Medikamente?**

Dann kann ein Medikamenten-plan helfen.

Im Medikamenten-plan steht:

- Diese Medikamente nehmen Sie.
- So oft nehmen Sie die Medikamente.

Sie können auch Ihren Arzt nach dem Medikamenten-plan fragen.

- **Haben Sie ein Assistenz-tier?**

Zum Beispiel einen Assistenz-hund?

Dann haben Sie auch genug Wasser und Futter für das Tier.

- **Überlegen Sie:**

- Wen können Sie im Notfall anrufen?

- Wer muss im Notfall Bescheid wissen?

Das können zum Beispiel Ihre Familie oder Ihr Betreuer sein.

Machen Sie eine Liste mit den Namen von den Kontakten für den Notfall.

Dann können Sie oder jemand anderes die Kontakte anrufen.

- **Notfall-ausweis**

Im Notfall-ausweis stehen wichtige Informationen über Sie.

Zum Beispiel ob Sie eine Krankheit haben oder Medikamente brauchen.

Auf dem Notfall-ausweis stehen auch diese Informationen:

- Allergien

- Hilfs-mittel

- Notfall-kontakte

Dann wissen die Einsatz-kräfte genau Bescheid.

Hier können Sie nach einem Notfall-ausweis fragen:

- Hausärztin

- Kranken-kasse

Sie können den Notfall-ausweis bei manchen Handys auch speichern.

- **Informieren Sie sich über Flucht-wege.**

Im Notfall können Sie über Flucht-wege schnell das Haus verlassen.

Deshalb ist es gut zu wissen:

- Wo genau sind die Flucht-wege?

- Und können Sie die Flucht-wege auch benutzen?

Oder brauchen Sie vielleicht etwas Hilfe dabei?

Überlegen Sie:

Kann Ihnen jemand helfen,

die Flucht-wege zu benutzen?

Was können Sie noch tun?

Persönliche Kontakte einbeziehen

Sprechen Sie mit Ihren engen Kontakten.

Zum Beispiel:

- Familie
- Freundinnen
- Nachbarn
- Betreuerinnen

Überlegen Sie zusammen:

Wie können Sie sich im Notfall gegenseitig helfen?

Dann können Sie sich absprechen und einen Plan machen.

Erste-Hilfe-Kurse

Im Erste-Hilfe-Kurs lernen Sie:

So helfen Sie verletzten Menschen im Notfall.

Deshalb sind Erste-Hilfe-Kurse wichtig.

Es gibt auch Erste-Hilfe-Kurse in Leichter Sprache.

Und auch in Gebärdensprache.

Es gibt auch Erste-Hilfe-Kurse für blinde Menschen.

Sie können sich bei Hilfsorganisationen dazu informieren.

Eine Hilfsorganisation ist ein Verein.

Eine Hilfsorganisation hilft Menschen in Krisen und Katastrophen.

Zum Beispiel mit:

- Medizinischer Hilfe
- Essen
- Kleidung

Rauch-melder mit Licht und Vibration

Können Sie **nicht** hören oder **nicht so gut** hören?

Dann gibt es auch Rauch-melder mit Licht und Vibration.

Die Rauch-melder warnen Sie bei Rauch mit einem Licht.

Und die Rauch-melder warnen Sie mit Vibration.

Diese Rauch-melder sind für Menschen wichtig,
die **nicht** hören.



Notruf-App nora

Nora ist eine App.

Mit nora können Sie **ohne** zu sprechen
den Notruf erreichen.



Hier finden Sie mehr Informationen zu nora in Leichter Sprache:

www.nora-notruf.de/de-ls

Kommunikation mit Einsatz-kräften

Überlegen Sie:

Wie können Sie im Notfall mit Einsatz-kräften sprechen?

Vielleicht sprechen Sie **nicht**?

Dann können Stift und Papier eine Hilfe sein.

So können Sie etwas aufschreiben für die Einsatz-kräfte.

Auch ein **Notfall-ausweis** kann helfen.

Mit dem Notfall-ausweis zeigen Sie:

So können die Einsatz-kräfte mit Ihnen sprechen.

Dann wissen die Einsatz-kräfte gleich Bescheid.

Haben Sie den Notfall-ausweis im Handy gespeichert?

Dann können die Einsatz-kräfte den Notfall-ausweis im Handy sehen.

Auch wenn Ihr Handy gesperrt ist.

Warnungen erhalten und verstehen

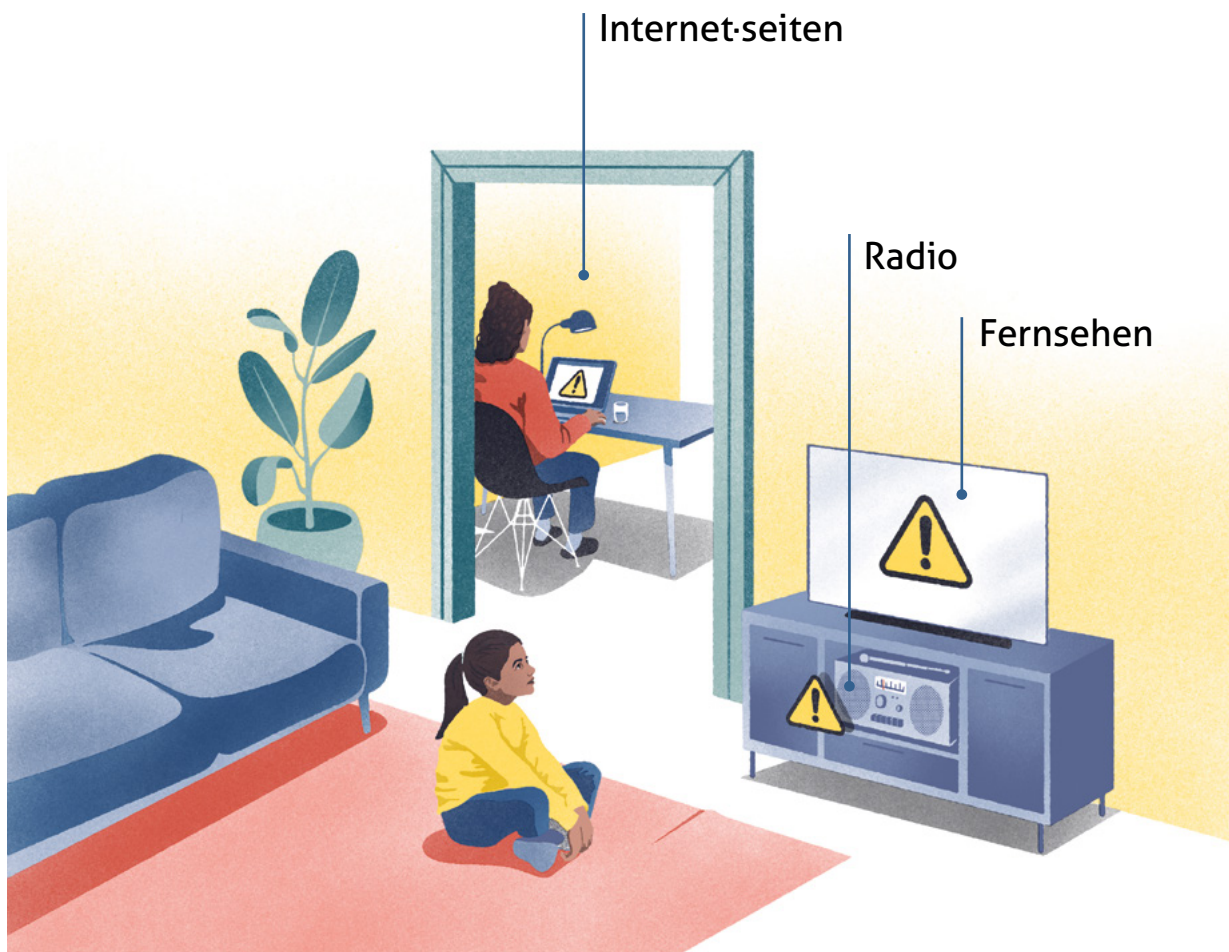
Im Notfall und bei Gefahr sollen die Menschen wissen:

- Das ist die Gefahr.
- Das müssen die Menschen jetzt tun.

Deshalb versenden die Behörden Warnungen.
Sie erhalten Warnungen auf verschiedene Arten.

So erhalten Sie Warnungen:





Die meisten Informationen erhalten Sie über Warn-Apps und das Radio.

Achtung!

Sie erhalten Warnungen oft nur mit Strom.

Bei Strom-ausfall erhalten Sie Warnungen vielleicht **nicht**.

Vielleicht geht auch das Handy-netz **nicht**.

Dann bekommen Sie auf Ihrem Handy vielleicht auch **keine** Warnung.



Was bedeuten die Signale von den Sirenen?

Sirenen warnen vor einer Gefahr.

Sirenen haben dafür verschiedene Signale.

Ein Signal geht so:

Ein Ton geht rauf und runter.

Der Ton dauert eine Minute.

Das bedeutet:

Es gibt eine Gefahr!

Informieren Sie sich!



Ein anderes Signal geht so:

Ein Ton ist immer gleich.

Und der Ton dauert auch eine Minute.

Das bedeutet:

Die Gefahr ist vorbei.



Was können Sie tun?

- **Sie können sich eine Warn-App herunterladen.**

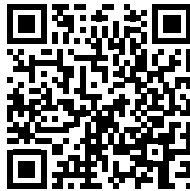
Zum Beispiel die Warn-App:

NINA.

Sie können die Warn-App NINA hier herunterladen.



Android



Apple

- **Bei einer Gefahr sollen alle Menschen die Informationen von Behörden bekommen.**

Vielleicht wissen manche Menschen aber noch **nichts** von der Gefahr.

Geben Sie die Informationen deshalb weiter.

Zum Beispiel an Nachbarn und Familie.

Oder an Menschen auf der Straße oder an Menschen im Bus.

- **Bleiben Sie in einer Krise erreichbar.**

Halten Sie zum Beispiel Ihr Handy auch nachts bereit.

- **Nehmen Sie Warnungen ernst.**

Warnungen enthalten wichtige Informationen.

Und Warnungen zeigen Ihnen:

So schützen Sie sich und andere.

In der Krise informiert sein

In einer Krise sollen alle Menschen informiert sein.

Aber vielleicht geht der Strom **nicht**.

Dann geht auch das Telefon oder der Fernseher **nicht**.

Oder es gibt eine andere Störung.

Und vielleicht können Sie **nicht** mehr telefonieren.

Trotzdem sollen Sie Informationen bekommen.

Diese Tipps können Ihnen helfen:

- **Schreiben Sie wichtige Kontakte auf eine Liste.**

Zum Beispiel die Telefon-nummern und Namen von wichtigen Personen.

Sie sollen die Liste auch **ohne** Handy sehen können.

Schreiben Sie die Liste deshalb auf Papier.

Dann wissen Sie im Notfall:

Sie können diese Personen anrufen.

- **Eine Power-bank ist eine große Hilfe.**

Das spricht man so aus: Pawa-bänk.

Eine Power-bank ist ein Akku.

Mit einer Power-bank können Sie Ihr Handy oder andere Geräte aufladen.

Die Power-bank muss auch immer aufgeladen sein.

Dann können Sie Ihr Handy bei Strom-ausfall mit der Power-bank aufladen.





Tipp

Viele Online-Karten können Sie auch herunterladen.
Dann können Sie die Karten **ohne** Internet benutzen.
Zum Beispiel wenn Sie den Weg zu einem Ort **nicht** kennen.

Wo finden Sie im Notfall Informationen und Hilfe?

Wichtige Treff-punkte kennen

Im Notfall sollen Sie wissen:

- Wo können Sie hingehen?
- Und wo bekommen Sie vor Ort Informationen?

Die Treff-punkte können zum Beispiel sein:

- Das Rathaus in Ihrer Stadt
- Notfall-Treff-punkte

Informieren Sie sich also:

Wo ist so ein Treff-punkt bei Ihnen in der Stadt oder im Dorf?

Hilfe im Notfall

Vielleicht funktionieren die Notrufe 112 und 110 **nicht** mehr.

Und Sie brauchen aber dringend Hilfe.

Dann gehen Sie im Notfall zu der nächsten Polizei-wache.

Oder ins nächste Kranken-haus.

Helpen Sie anderen Menschen

Alle Menschen sollen die Informationen im Notfall kennen.
Deshalb geben Sie auch anderen Menschen die Informationen.
So hat jeder im Notfall die Informationen.

Informationen im Radio

In einer Krise funktionieren vielleicht Handy und Internet **nicht**.
Dann können Sie auch **keine** Warnung über das Handy erhalten.
Radios funktionieren aber trotzdem.
Und Sie können trotzdem Informationen über das Radio hören.
Deshalb ist ein Radio im Notfall sehr wichtig.

Informationen auch bei Strom-ausfall

Manche Radios funktionieren **ohne** Strom:

Zum Beispiel:

- Radio im Auto
- Kurbel-radio
- Radio mit Batterie

Deshalb sind diese Radios wichtig.

Bei Strom-ausfall kriegen Sie dann trotzdem Informationen.



Vertrauens-würdige Informationen erkennen

In einer Krise ist die Situation vielleicht **nicht** ganz klar.
Und in einer Krise gibt es viele Informationen.
Und dann gibt es auch in den sozialen Medien viele Informationen.
Aber manche Informationen stimmen **nicht**.
Und manche Leute verschicken falsche Informationen.
Manche Leute wollen damit
die Meinung von den Menschen be-influssen.
Und manche Leute wollen andere Menschen verunsichern.
Falsche Informationen in Krisen sind sehr gefährlich.
Die Menschen wissen dann **nicht**:

- Welche Informationen sind echt und wahr?
- Was ist wirklich passiert?
- Und was sollen die Menschen jetzt tun?

Manche Leute verschicken falsche Informationen mit Absicht.
Diese Informationen heißen auch:
Des-information.

Wie können Sie sich vor falschen Informationen schützen?

Nicht alles gleich weiter-schicken

Menschen schicken Informationen oft schnell weiter.
Überlegen Sie vorher:

- Ist die Information wahr?
- Oder ist es vielleicht eine falsche Information?



Bei einer falschen Information schicken Sie die Information **nicht** weiter!

Wann ist eine Information wahrscheinlich falsch?

Überlegen Sie:

Ist der Absender seriös?

Seriös heißt:

Jemand ist zuverlässig und vertrauenswürdig.

Ein echter Name bei dem Absender heißt:

Die Person ist wahrscheinlich echt.

Auf Internet-seiten können Sie im Impressum nachsehen.

Im Impressum steht:

Welcher Person gehört die Internet-seite?

Im Impressum müssen immer ein echter Name und eine Adresse stehen.

Hat der Absender von der Information **keinen** echten Namen?

Dann ist es wahrscheinlich eine falsche Information.

Schicken Sie diese Information **nicht** weiter.



Finden Sie die Information noch wo-anders?

Vielleicht sehen Sie eine Information.

Und können diese Information aber **nicht** wo-anders finden.

Sie finden die Information zum Beispiel **nicht** in anderen Medien.

Medien sind zum Beispiel Fernsehen, Radio und Internet.

Dann ist es wahrscheinlich eine falsche Information.

Schicken Sie diese Information **nicht** weiter.



Gibt es Quellen zu der Information?

Quellen heißt:

Daher kommt die Information.

Gibt es vertrauenswürdige Quellen zu der Information?

Dann ist die Information wahrscheinlich wahr.

Gibt es **keine** Quellen?

Dann ist es wahrscheinlich eine falsche Information.

Schicken Sie diese Information **nicht** weiter.



Mit Ängsten und Sorgen umgehen

In einer Not-situation haben die Menschen vielleicht Angst.
Das ist ganz normal.

Aber:

Alle Menschen können sich auf Krisen vorbereiten.

Und dann haben die Menschen vielleicht **nicht** mehr so viel Angst.

Was kann Ihnen in einer Not-situation und nach einer Not-situation helfen?

- Bleiben Sie in Kontakt zu anderen Menschen.
- Machen Sie alles so wie jeden Tag.
- Und machen Sie sich einen Plan für den Tag.
- Wenn das möglich ist:
Gehen Sie nach draußen.
Sie können zum Beispiel spazieren gehen.
- Sie können auch Sport machen und sich bewegen.
- Machen Sie Pausen und nehmen Sie sich Zeit für Ruhe.
- Machen Sie Dinge,
die Sie gerne machen.
- Sie können auch Entspannungs-techniken nutzen.
Zum Beispiel Atem-übungen.
- Schlafen Sie genug.
- Trinken Sie genug und essen
Sie regelmäßig.
- Schauen Sie **nicht** die ganze
Zeit Nachrichten.
Schauen Sie Nachrichten
lieber nur ab und zu.



Sich gegen-seitig helfen

In Not-situationen hilft es,
mit anderen Menschen zu sprechen.
Zum Beispiel mit Freunden oder Familie.
Dann können Sie sich gegen-seitig helfen.
Und Sie können gemeinsam überlegen:
Was machen wir jetzt in dieser Situation?
Planen Sie gemeinsam die nächsten Schritte.
Sie fühlen sich dann **nicht** so alleine mit Ihren Ängsten.
Das kann helfen.





Weitere Hilfe

Sie können auch bei der Telefon-Seel-sorge anrufen.

Sie können bei der Telefon-Seel-sorge über Ihre Gefühle reden.

Die Mitarbeiter bei der Telefon-Seel-sorge hören zu.

Dann fühlen Sie sich vielleicht besser.

Sie können die Telefon-Seel-sorge immer anrufen.

Der Anruf kostet **kein** Geld.

Und Sie müssen Ihren Namen **nicht** sagen.

Das sind die Telefon-nummern von der Telefon-Seel-sorge:



0800 111 0 111 oder

0800 111 0 222 oder

116 123

Auf der Internet-seite von der Telefon-Seel-sorge

finden Sie mehr Informationen:

www.telefonseelsorge.de



Mit Kindern über Krisen sprechen

In den Nachrichten sehen Kinder vielleicht Bilder von Katastrophen.

Oder von Krieg.

Die Kinder bekommen dann vielleicht Angst.

Lassen Sie Ihr Kind dann **nicht** alleine.

Wie können Kinder reagieren?

Kinder verhalten sich bei schlimmen Ereignissen oft anders als Erwachsene.

Und jedes Kind ist anders.

Deshalb kann sich jedes Kind anders verhalten.

Zum Beispiel:

- Die Kinder haben vielleicht Albträume.
- Die Kinder haben vielleicht Angst.
- Die Kinder können sich vielleicht **nicht** konzentrieren.
- Vielleicht sind Kinder aber auch wie immer.

Egal,

wie Ihr Kind sich verhält.

Zeigen Sie Ihrem Kind:

Sie verstehen Ihr Kind.

Wie können Sie Ihrem Kind helfen?

Sie können Ihrem Kind bei schlimmen Ereignissen helfen.

Das können Sie dann tun:

- **Vielleicht hat Ihr Kind Fragen zu schlimmen Ereignissen.**
Hören Sie Ihrem Kind dann gut zu.
Und antworten Sie ehrlich.
- **Vielleicht will Ihr Kind nicht über schlimme Ereignisse sprechen.**
Dann warten Sie,
bis Ihr Kind darüber sprechen möchte.
- **Vielleicht sind Sie selbst nach einem schlimmen Ereignis traurig.**
Dann können Sie das Ihrem Kind ehrlich sagen.
Erklären Sie Ihrem Kind auch:
Warum sind Sie traurig?

- **Sagen Sie auch gute Dinge zu Ihrem Kind.**

Sagen Sie zum Beispiel:

- Wir passen auf dich auf.
- Ich bin für dich da.
- Wir sind gut vorbereitet.

Dann weiß Ihr Kind:

Die Eltern sind da und das Kind ist sicher.

- **Sie können auch gemeinsam mit Ihrem Kind etwas machen.**

- **Vielleicht möchte Ihr Kind malen oder schreiben.**

Das kann helfen.

Ihr Kind kann damit seine

Gefühle ausdrücken.



Hier finden Sie Rat und Hilfe

Die meisten Reaktionen auf Krisen sind normal.

Vielleicht machen Sie sich aber große Sorgen um Ihr Kind.

Dann können Sie die Kinder-ärztin fragen.

Oder Sie fragen bei einer Beratungs-stelle nach.

Oder Sie fragen bei einem Psycho-therapeuten für Kinder nach.

Es gibt auch eine kostenlose Beratung am Telefon.

Die Beratung ist für Kinder und für Erwachsene.

Mehr Informationen finden Sie auf der Internet-seite:

www.nummergegenkummer.de/leichte-sprache



Medizinische Notfälle selbst behandeln

In einer Krise oder einer Katastrophe gehen manche Dinge vielleicht **nicht**.

Zum Beispiel:

Vielleicht kann der Rettungs-dienst in einer Krise **nicht** so schnell kommen wie sonst.

Oder Kranken-häuser und Apotheken sind geschlossen.

Dann ist eine Haus-apotheke sehr wichtig.

Eine Haus-apotheke ist **keine** richtige Apotheke.

Eine Haus-apotheke hat man bei sich zu Hause.

Zum Beispiel im Schrank.

In der Haus-apotheke sind alle wichtigen Medikamente.

Das soll in einer Haus-apotheke drin sein

- **Persönliche Medikamente**

Zum Beispiel Asthma-Spray.

Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?

Dann haben Sie diese Medikamente immer zu Hause.

Am besten für 10 Tage oder mehr.

- **Material,
um Wunden zu versorgen**

Zum Beispiel Pflaster oder Mull-binden.

Mull-binden gehören zum Verbands-material.

- **Andere wichtige Dinge**

Zum Beispiel Schmerz-mittel
oder Fieber-thermo-meter.

Eine ausführliche Liste
finden Sie auf Seite 49.



So können Sie sich vorbereiten

In einem Erste-Hilfe-Kurs können Sie lebens-rettende Maßnahmen lernen.
Zum Beispiel wenn jemand verletzt ist und Hilfe braucht.

Sie lernen zum Beispiel:

- So verbinden Sie stark blutende Wunden.
- So geht Wieder-belebung mit einer Herz-druck-massage.

Manchmal gibt es auch Erste-Hilfe-Kurse in Leichter Sprache.

Ihr Erste-Hilfe-Kurs war schon vor langer Zeit?

Dann machen Sie noch mal einen Erste-Hilfe-Kurs.



Tipp

Bei einem Herz-Kreis-lauf-Still-stand kann jeder Mensch helfen.

Dann muss jemand die Person wieder-beleben.

Wieder-belebung lernen Sie im Erste-Hilfe-Kurs.

Auf der Internet-seite **www.wiederbelebung.de**
finden Sie auch Anleitungen.



So legen Sie einen Druckverband an

Ein Druckverband ist ein bestimmter Verband.

Blutet eine Wunde sehr stark und ist sehr tief?

Dann braucht man einen Druckverband.

Die Person mit der Wunde soll nämlich **nicht** mehr Blut verlieren.

Die Materialien für einen Druckverband

sind zum Beispiel im **Verband-kasten**.

Vielleicht kann ein Kranken-haus in einer Krise **nicht** richtig arbeiten.

Deshalb sollten Sie wissen:

So legen Sie selbst einen Druckverband an.

Anleitung für einen Druckverband



1. Schritt:

Legen Sie eine Kompresse auf die Wunde.

Eine Kompresse ist ein spezielles Stück Stoff.

Eine Kompresse ist zum Beispiel im Verband-kasten.



2. Schritt:

Umwickeln Sie die Kompresse mit einer Mull-binde.



3. Schritt:

Legen Sie ein Druck-polster auf die Wunde.

Ein Druck-polster ist zum Beispiel ein Päckchen mit Mull-binden.



4. Schritt:

Umwickeln Sie jetzt das Druck-polster noch mal fest mit Mull-binden.

Dann befestigen Sie die Mull-binde mit Pflaster-streifen.

Kochen ohne Strom

Bei einem Strom-ausfall geht der Herd vielleicht **nicht** mehr.

So können Sie trotzdem kochen

So können Sie drinnen in Räumen ohne Strom kochen:

- Ein Stövchen mit Tee-licht kann Essen aufwärmen.
Ein Stövchen sieht aus wie eine kleine Schale.
Und darin ist ein Tee-licht.
Damit können Sie Essen erwärmen.
Zum Beispiel Fertig-suppe.
- Ein Fondue-Set mit Brenn-paste.
Ein Fondue-Set ist ein bestimmtes Koch-gerät.
Und ein Fondue-Set geht auch **ohne** Strom.
Ein Fondue-Set geht mit Brenn-paste.

Wichtig ist:

Informieren Sie sich:

So verwenden Sie das Fondue-Set mit Brenn-paste.

So können Sie draußen kochen:

- Camping-Kocher
- Grill
- Gas-kocher

Achtung!

Mit einem Camping-Kocher oder Grill dürfen Sie **nur draußen** kochen!





Tipp

Auf der Internet-seite vom BBK finden Sie Rezepte und Tipps:
www.bbk.bund.de/notfallkochbuch



Achtung! Gefahren beim Kochen und Heizen ohne Strom

- Drinnen dürfen Sie **nicht** alle Geräte benutzen zum Kochen und Heizen. Sie dürfen nur bestimmte Geräte für Innen-räume benutzen. Informieren Sie sich:
Welche Geräte können Sie sicher drinnen nutzen?
- Machen Sie **kein** offenes Feuer im Haus. Bei offenem Feuer kann es eine Kohlen-monoxid-Vergiftung geben. Oder bei Geräten, die Sie drinnen **nicht** benutzen dürfen. Kohlen-monoxid ist ein giftiges Gas.
Eine Vergiftung mit Kohlen-monoxid ist lebens-gefährlich!

Sie können auch Kohlen-monoxid-Melder anbringen. Die Kohlen-monoxid-Melder sollen geprüft und zugelassen sein. Bei zu viel Kohlen-monoxid gibt es einen Alarm.

Wenn die Heizung ausfällt

Ohne Strom fällt die Heizung vielleicht **aus**.

Besonders im Winter kann es dann drinnen sehr kalt werden.

Es gibt bestimmte Geräte,

die für das Heizen auch in Innen-räumen zugelassen sind.

Die Geräte funktionieren auch **ohne** Strom.

Dazu gehören:

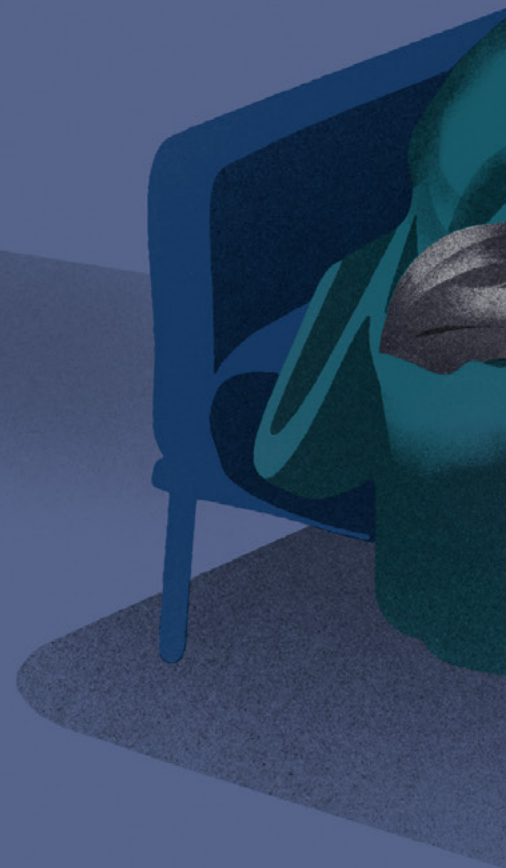
- Gas-heizer
- Ethanol-kamin
- Petrole-um-ofen

Achten Sie darauf:

Nicht mit allen Geräten können Sie drinnen heizen.

Die Geräte müssen speziell für drinnen sein.

Das ist sehr wichtig.



Was können Sie tun, wenn die Heizung ausfällt?

- Halten Sie sich mit warmer Kleidung und Decken warm. Auch Schlaf-säcke können helfen.
- Lassen Sie Fenster und Türen geschlossen. Dann wird es nicht so kalt im Haus. Trotzdem sollen Sie regelmäßig stoß-lüften. Das heißt:
Lüften Sie nur für ein paar Minuten.
Machen Sie die Fenster dann ganz weit auf.
Und schließen Sie die Fenster nach ein paar Minuten wieder.



Wenn es brennt

Wenn bei Ihnen ein Feuer ausbricht,
dann müssen Sie schnell handeln.

Was sollen Sie tun, wenn ein Feuer ausbricht?

- 1. Löschen Sie das Feuer nur,
wenn Sie sich nicht in Gefahr bringen.**
- 2. Verlassen Sie sofort den Raum mit dem Feuer.**
Wenn es möglich ist,
dann schließen Sie die Fenster.
Und wenn Sie aus dem Raum raus sind:
Dann schließen Sie auch die Tür.
Dann kommt der Rauch **nicht** in den Flur.
- 3. Warnen und helfen Sie Personen in Ihrem Haushalt.**
- 4. Verlassen Sie das Gebäude.**
Achtung:
Flüchten Sie **nicht** durch Flure oder Räume mit Rauch.
Der Rauch ist sofort lebens-gefährlich.
Schon wenige Atem-züge Rauch sind lebens-gefährlich.
Ist Rauch auf den Flucht-wegen?
Dann gehen Sie an ein offenes Fenster und rufen Sie laut.
Andere Menschen draußen sollen Sie hören und wissen:
Sie brauchen Hilfe.
- 5. Rufen Sie die Feuerwehr:**
Die Telefon-nummer ist **112**.
- 6. Warnen Sie Ihre Nachbarn.**

Wichtig ist immer:

Bringen Sie sich selbst **nicht** in Gefahr.

So können Sie sich vorbereiten

- **Rauch-melder warnen bei Rauch.**

Rauch-melder sind in allen Räumen wichtig **außer** in Bad und Küche.

- **Mit einem Feuer-löcher können Sie kleine Brände löschen.**

Und mit einem Feuer-löcher können Sie Kleidung an Menschen löschen.

Wichtig ist:

Sie müssen den Feuer-löcher kennen.

Und Sie müssen wissen:

So funktioniert der Feuer-löcher.

Achtung!

Diese Dinge dürfen Sie **nicht** mit Wasser löschen:

- Brennendes Küchen-fett **nie** mit Wasser löschen!

Zum Beispiel wenn Fett oder Öl in der Pfanne brennt.

- Wachs **nie** mit Wasser löschen!

Dinge aus Wachs dürfen Sie **nicht** mit Wasser löschen.

Zum Beispiel dürfen Sie Kerzen **nicht** mit Wasser löschen.

- Flüssige Brenn-stoffe **nie** mit Wasser löschen!

Flüssige Brenn-stoffe sind zum Beispiel Öl oder Benzin.

Es kann sonst eine Explosion geben!

Löschen Sie die Dinge nur mit einem Feuer-löcher

oder mit einem Lösch-spray mit der Brand-klasse F.

Die Brand-klasse steht auf dem Feuer-löcher oder auf dem Lösch-spray.

- **Informieren Sie sich über Flucht-wege**

Zum Beispiel:

- Zu Hause

- Auf der Arbeit

- In fremden Umgebungen

Dokumente sicher aufbewahren

In einer Not-situation müssen Sie vielleicht schnell das Haus verlassen.

Dann ist wichtig:

Sie haben alle wichtigen Dokumente schnell griff-bereit.

Bei einem Brand oder Hoch-wasser können die Dokumente verloren gehen.

Und vielleicht können Sie **keine** neuen Dokumente bekommen.

Deshalb bewahren Sie die Dokumente

in einem sicheren Behälter auf.

Der Behälter soll Wasser und Feuer aushalten.

Diese Dokumente sind wichtig

- **Dokumente,
die die Identität belegen.**
Also wer Sie sind.
Zum Beispiel Geburts-urkunde und Personal-ausweis.
- **Dokumente,
die Besitz belegen.**
Zum Beispiel Grund-buch-Einträge oder Kauf-verträge.
- **Dokumente,
die finanzielle Ansprüche belegen.**
Zum Beispiel Versicherungen.
- **Zeugnisse von der Schule und Arbeit**
- **Dokumente,
die Rechte belegen.**
Zum Beispiel Voll-machten oder eine Entscheidung vom Gericht.
Eine Voll-macht ist ein Dokument.
Mit einer Voll-macht können Sie Dinge für eine andere Person machen.
Zum Beispiel eine Konto-Voll-macht.
Mit einer Konto-Voll-macht können Sie
in das Konto von einer anderen Person gucken.
Und Sie können das Konto von der Person benutzen.

- **Dokumente mit persönlichen Informationen**

Zum Beispiel:

- Ein Testament

Im Testament steht:

- › Wer bekommt Ihre Sachen, wenn Sie sterben?
- › Wer bekommt Ihr Geld, wenn Sie sterben?

Nur Sie entscheiden, wer im Testament steht.

- Medizinische Befunde

Medizinische Befunde sind Ergebnisse von der Ärztin.

- Liste mit Pass-wörtern

- Impf-ausweis

- **Dokumente,**

die für Sie persönlich sehr wichtig sind.

Zum Beispiel Fotos.



Tipps

- **Informieren Sie sich:**

Muss das Dokument im Original vorliegen?

Oder reicht auch eine Kopie?

Fragen Sie am besten dort nach,

wo Sie das Dokument bekommen haben.

- **Machen Sie von Ihren Dokumenten eine digitale Kopie.**

Dann können Sie die Dokumente auch auf dem Computer oder Handy speichern.

Und speichern Sie die Dokumente zum Beispiel auf einem USB-Stick.

Not-gepäck immer bereit-haben

Bei einem Notfall müssen Sie vielleicht schnell das Haus verlassen.
Zum Beispiel wenn es brennt.

Und Sie haben keine Zeit,
viele Sachen mitzunehmen.

Dann ist ein Not-gepäck wichtig.

Ein Not-gepäck ist zum Beispiel ein Rucksack.

In dem Rucksack sind wichtige Dinge.

Und den Rucksack können Sie dann schnell nehmen.

So haben Sie alle wichtigen Dinge im Notfall.

Diese Dinge sollten Sie griff-bereit haben:

- Schlüssel
- Handy
- Geld-börse



Diese Dinge gehören in ein Not-gepäck:

- Warme Kleidung und feste Schuhe
- Regen-schutz
Zum Beispiel Regen-jacke
- Wechsel-kleidung
- Wichtige Dokumente
- Aufgeladene Power-bank
- Erste-Hilfe-Material
- Persönliche Medikamente
- Hygiene-artikel
Zum Beispiel Zahn-bürste
- Halt-bare Lebens-mittel
- Auf-füllbare Trink-flasche
- Bargeld



Im Notfall müssen Sie vielleicht wo-anders schlafen.

Und können **nicht** so schnell zurück nach Hause.

Dann ist es vielleicht schwierig,

Medikamente zu bekommen.

Deshalb sind **persönliche Medikamente** besonders wichtig im Not-gepäck.



Schutz finden

Es gibt verschiedene Not-situationen.

Zum Beispiel:

- Gefährliches Wetter
- Atom-unfälle und Chemie-unfälle
Bei diesen Unfällen sind giftige Stoffe in der Luft oder im Wasser.
- Krieg

Dann sind **nicht** alle Orte sicher.

Wir zeigen Ihnen:

Wo können Sie in Not-situationen Schutz finden?

Wichtig ist immer:

Achten Sie auf Warn-hinweise.

Und folgen Sie den Empfehlungen und Anweisungen von Einsatz-kräften und Behörden.



Gase und Dämpfe

Gase oder Dämpfe können drinnen oder draußen sein.

Hier erfahren Sie:

Das müssen Sie dann tun.

Gase oder Dämpfe sind draußen

Sind Gase oder Dämpfe draußen?

Dann gehen Sie in ein Haus.

Die meisten giftigen Gase sammeln sich unten am Boden.

Deshalb gehen Sie am besten nach oben.

Und schließen Sie alle Fenster und Türen.

Schalten Sie auch die Lüftungen **aus**.



Gase sollen **nicht** ins Haus kommen.

Und Gase sollen **nicht** von draußen durch die Fenster kommen.

Deshalb dichten Sie Fenster und Türen ab.

Zum Beispiel mit Folie oder Klebeband.

Sie verschließen dann damit alle Ränder an Fenster und Türen.

Es soll **nichts** von draußen durch die Fenster und Türen kommen.

Sie finden kein Haus in der Nähe und sind draußen?

Dann können Sie auch in ein Auto gehen.

Schließen Sie Fenster und Türen.

Schalten Sie im Auto die Lüftung **aus**.

Und stellen Sie die Klima-anlage **ab**.



Gase oder Dämpfe sind drinnen

Sind Gase oder Dämpfe im Haus?

Oder sind giftige Flüssigkeiten im Haus?

Dann verlassen Sie das Haus.

Gehen Sie nach draußen.



Explosionen und radio-aktive Stoffe

Gibt es eine Explosion?

Oder treten radio-aktive Stoffe aus?

Dann sollen Sie so tief wie möglich runter im Gebäude gehen.

Zum Beispiel:

- In den Keller
- In eine U-Bahn
- In eine Tiefgarage



Diese Orte sind weiter unten und dort finden Sie dann Schutz.

Gehen Sie weit weg von Fenstern und Glasflächen.

Bei dicken Mauern und tief unter der Erde ist der Schutz größer vor:

- Strahlung
- Druckwellen
- Umherfliegenden Trümmern

Was sind radio-aktive Stoffe?

Radio-aktive Stoffe sind gefährlich und giftig.

Radio-aktive Stoffe strahlen.

Das nennt man **Radio-aktivität**.

Radio-aktivität kann man **nicht** sehen.

Radio-aktivität kann man auch **nicht** fühlen.

Trotzdem schadet Radio-aktivität dem Körper sehr.

Radio-aktivität kann zum Beispiel Krebs verursachen.

Hoch-wasser, Stark-regen und Sturm-flut

Gibt es ein Hoch-wasser?

Oder ganz starken Regen?

Vielleicht auch eine Sturm-flut?

Dann gehen Sie **nach oben** im Haus!

Wichtig:

Gehen Sie **nicht** in den Keller.

Das Wasser kann schnell in den Keller kommen.

Und Sie kommen vielleicht **nicht** mehr raus.

Und es kann einen Strom-schlag geben.

Der Strom-schlag kann tödlich sein.

Deshalb ist es im Keller dann lebens-gefährlich.

Gehen Sie also **nicht** in den Keller bei:

- Hoch-wasser
- Stark-regen
- Sturm-flut

Gehen Sie dann nach oben.

Gehen Sie dann auch **nicht** an diese Orte:

- Gehen Sie **nicht** in Tief-garagen.
- Gehen Sie **nicht** in U-Bahn-Stationen.
- Gehen Sie **nicht** in Unter-führungen und Tunnel.

Schutz vor Explosionen

Explosionen sind sehr gefährlich.

Explosionen passieren zum Beispiel bei einem Gas-unfall.

Oder Explosionen passieren bei einem Luft-angriff.

Bei Luft-angriffen wird eine Bombe aus einem Flugzeug geworfen.

Oder es werden Raketen abgeschossen.

Bei einer Explosion können Trümmer-teile umher-fliegen.

Oder Glas kann zersplittern und Menschen verletzen.

Wo können Sie Schutz finden?

Sie finden bei Explosionen Schutz in innen-liegenden Räumen.

Die Gebäude in Deutschland sind meistens sehr stabil.

Keller **ohne** Fenster bieten guten Schutz.

Manche Häuser haben **keinen** Keller.

Dann können auch andere Räume Schutz bieten:

Die Räume sollen innen liegen.

Die Räume sollen **keine** Fenster und **keine** Türen nach außen haben.

Diese Räume bieten guten Schutz:

- Flure **ohne** Fenster
- Bäder **ohne** Fenster
- Treppen-haus **ohne** Fenster

Aber:

Ein Dach schützt **nicht** so gut vor Trümmern oder Druck-wellen.

Gehen Sie deshalb **nicht** ins Dach-geschoss!

Sie sind draußen und **nicht** in der Nähe Ihrer Wohnung?
Dann können Sie in öffentlichen Gebäuden Schutz finden.

Zum Beispiel:

- Museum
- U-Bahn-Station
- Tiefgarage

Wichtig:

Gehen Sie weit weg von Türen nach außen und Fenstern!

Und gehen Sie weit weg von offenen Eingängen!

Sie dürfen den Aufzug **nicht** benutzen!

Die Regel der 2 Wände

Bei Explosionen ist wichtig:

Es sollen immer **2 Wände zwischen Ihnen und dem Außenbereich** liegen.

Dann sind Sie gut geschützt.

Sie sollen immer so weit wie möglich drinnen sein.

Das Bild zeigt:

Hier finden Sie guten Schutz im Haus.

In den grünen Räumen finden Sie guten

Schutz bei einer Explosion.



Tipp

Weitere Informationen zu Explosionen
in Leichter Sprache finden Sie unter:

www.bbk.bund.de/leichtesprache-explosionen



Check-liste

In dieser Check-liste steht:

Diese Dinge brauchen Sie vielleicht im Notfall.

Überlegen Sie aber:

- Was ist für Sie persönlich wichtig?
- Was brauchen Sie unbedingt in einem Notfall?

Dann können Sie diese Dinge von der Check-liste besorgen.

Vielleicht können Sie auch Dinge mit anderen Menschen teilen.

Essen und Trinken

Wasser zum Trinken und Kochen

- 2 Liter pro Person pro Tag
Für wie viele Tage haben Sie Wasser im Vorrat?
 - Wasser für 3 Tage
 - Wasser für 5 Tage
 - Wasser für 7 Tage
 - Wasser für 10 Tage

Halt-bare Lebens-mittel für

- 3 Tage
- 5 Tage
- 7 Tage
- 10 Tage
- Camping-Kocher oder Gas-grill
- Brenn-stoffe für Koch-gelegenheit (zum Beispiel Gas)
- Futter für Haustiere

Information/Kommunikation

- Kurbel-radio
Oder Radio mit Batterien
Oder solar-betriebenes Radio
Ein solar-betriebenes Radio funktioniert mit der Energie von der Sonne.
- Warn-App installiert
Zum Beispiel die Warn-App NINA
- Aufgeladene Power-bank
- Liste mit wichtigen Telefon-nummern auf Papier

Haus-apotheke

Diese Dinge gehören in eine Haus-apotheke

- Persönliche Medikamente
- Schmerz-mittel
- Medikamente gegen Fieber
- Fieber-thermo-meter
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Medikamente gegen eine Erkältung
- Elektro-lyte
Jeder Mensch braucht genug Elektro-lyte.
Das spricht man so aus: Elektro-lüte
Bei Durchfall oder Erbrechen verlieren wir viele Elektro-lyte.
Deshalb sind Elektro-lyte in der Haus-apotheke wichtig.
Elektro-lyte können Sie in der Apotheke kaufen.
- Des-infektions-mittel für Wunden
- Des-infektions-mittel für die Haut
- Pflaster und Verbands-material
- Verband-tuch für Brand-wunden
- Einmal-handschuhe
- Kühl-kompresse
- Mittel gegen Sonnen-brand
- Mittel gegen Insekten-stiche
- Kühlendes Gel für kleine Sport-verletzungen
- Abschwellendes Nasen-spray oder Nasen-tropfen
- Pinzette
- Schere
- Wund-salbe und Heil-salbe
- Brand-salbe

Not-gepäck

- Warme Kleidung
- Regen-schutz und feste Schuhe
- Wechsel-kleidung
- Erste-Hilfe-Material
- Persönliche Medikamente
- Aufgeladene Power-bank
- Hygiene-artikel
Zum Beispiel Zahn-bürste und Des-infektions-mittel
- Halt-bare Lebens-mittel und Trink-flasche zum Füllen
- Mappe mit wichtigen Dokumenten
- Schlaf-sack oder Decke
- Geschirr für Essen
- Taschen-messer und Dosen-öffner
- Taschen-lampe
- Radio mit Batterie oder Kurbel-radio
- Feuerzeug oder Streich-hölzer
- Sonnen-creme und Kopf-bedeckung
- Notiz-block und Stift
- Arbeits-handschuhe
- Ersatz für Hilfs-mittel wie Brille oder Hör-gerät
- Bargeld
-
-
-

Hygiene

Hygiene heißt Sauber-keit.

Durch Hygiene bleiben die Menschen sauber und gesund.

Und können ihren Körper pflegen.

Diese Dinge gehören zur Hygiene:

- Zahn-bürste und Zahn-pasta
- Seife
- Persönliche Hygiene-artikel
(zum Beispiel Binden oder Tampons, Windeln)
- Müll-beutel
- Toiletten-papier
- Des-infektions-mittel
- Wasch-mittel
- Feucht-tücher
- Küchen-papier
- Haushalts-handschuhe
- Camping-toilette

Licht und Wärme

- Taschen-lampe und Ersatz-batterien
- Kerzen und Feuerzeug
- Warme Kleidung und Decken
- Schlaf-sack
- Andere Heiz-möglichkeit
Zum Beispiel Gas-heizer
Oder Petrole-um-ofen
Oder Ethanol-kamin

Andere Dinge

Wasser-behälter für zum Beispiel:

Lösch-wasser, wenn es brennt

Wasser zum Kochen und Waschen

Atem-schutz-Maske (zum Beispiel eine FFP2-Maske)

Eine Atem-schutz-Maske schützt vor:

- Viren und Bakterien
- Gefährlichen Stoffen in der Luft

Schutz-helm

Vielleicht fliegen Trümmer umher.

Dann hilft ein Schutz-helm.

Bargeld (zusätzliches Bargeld zum Not-gepäck)

Wichtige Telefon-nummern

Feuerwehr und Rettungs-dienst:

112

Polizei:

110

Behörden-nummer:

115

Ärztlicher Bereitschafts-dienst:

116 117

Ärztlicher Bereitschafts-dienst heißt:

Sie haben **keinen** Notfall.

Aber Sie brauchen einen Arzt.

Dann können Sie den ärztlichen Bereitschafts-dienst anrufen.

**Informieren Sie sich über wichtige Telefon-nummern in Ihrem Ort.
Dann können Sie die Telefon-nummern hier eintragen:**

Kranken-transport:

Telefon-nummer für Informationen bei Vergiftung:

Apotheken-bereitschaft:

Stadt-werke:

Stadt-verwaltung:

Andere wichtige Telefon-nummern:

Wörter-buch

Ärztlicher Bereitschafts-dienst

Ärztlicher Bereitschafts-dienst heißt:

Sie haben **keinen** Notfall.

Aber Sie brauchen einen Arzt.

Dann können Sie den ärztlichen Bereitschafts-dienst anrufen.

Cyber-Angriff

Ein Cyber-Angriff ist ein Angriff auf Computer-Systeme.

Bei einem Cyber-Angriff kann es große Störungen geben.

Gibt es zum Beispiel einen Cyber-Angriff auf ein Kranken-haus?

Dann können die Mitarbeiter **nicht** mehr die Computer benutzen.

Und das Kranken-haus kann **nicht** mehr richtig arbeiten.

Des-information

Manche Leute verschicken falsche Informationen.

Manche Leute wollen damit die Meinung von den Menschen be-influssen.

Und manche Leute wollen andere Menschen verunsichern.

Falsche Informationen in Krisen sind sehr gefährlich.

Die Menschen wissen dann **nicht**:

- Welche Informationen sind echt und wahr?
- Was ist wirklich passiert?
- Und was sollen die Menschen jetzt tun?

Manche Leute verschicken falsche Informationen mit Absicht.

Diese Informationen heißen auch:

Des-information.

Elektro-lyte

Jeder Mensch braucht genug Elektro-lyte.

Das spricht man so aus: Elektro-lüte

Bei Durchfall oder Erbrechen verlieren wir viele Elektro-lyte.

Deshalb sind Elektro-lyte in der Haus-apotheke wichtig.

Elektro-lyte können Sie in der Apotheke kaufen.

Infra-struktur

Die Infra-struktur ist wichtig für das Leben von den Menschen.

Zur Infra-struktur gehören zum Beispiel:

- Kranken-häuser
- Supermärkte
- Strom-leitungen

Radio-aktive Stoffe

Radio-aktive Stoffe sind gefährlich und giftig.

Radio-aktive Stoffe strahlen.

Das nennt man **Radio-aktivität**.

Radio-aktivität kann man **nicht** sehen.

Radio-aktivität kann man auch **nicht** fühlen.

Trotzdem schadet Radio-aktivität dem Körper sehr.

Radio-aktivität kann zum Beispiel Krebs verursachen.

Sabotage

Sabotage heißt:

Eine Person macht etwas absichtlich kaputt.

Und die Person will großen Schaden anrichten.

Zum Beispiel:

Eine Person macht absichtlich eine Strom-leitung kaputt.

Dann gibt es **keinen** Strom mehr.

Impressum

Herausgeber

Die Broschüre ist vom Bundesamt für
Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe.

Die Abkürzung dafür ist BBK.

Postfach 1867, 53008 Bonn

Telefon: +49 0228 99550 0

E-Mail-Adresse: info@bbk.bund.de

Internet-seite: www.bbk.bund.de

Hier können Sie die Broschüre bestellen:

bestellservice@bbk.bund.de

Stand

Mai 2026, 1. Auflage

Eine Prüf-gruppe hat die Broschüre geprüft.

Die Prüf-gruppe von der Lebenshilfe

Hattingen e. V. hat den Text geprüft.

Gestaltung

familie redlich AG – Agentur für Marken und Kommunikation

www.familie-redlich.de

P.E.R. Consulting GmbH

www.per-agency.com

Bilder

GOLDEN COSMOS hat die Bilder gemacht.

www.golden-cosmos.com

Druck

Uhl-Media GmbH

www.uhl-media.de

Gedruckt auf 100 % Recycling-papier.

ISBN

978-3-949117-45-9

Die Broschüre vom BBK ist kostenlos.

Aber Sie dürfen die Broschüre **nicht** verkaufen.

Und Sie dürfen mit der Broschüre **kein** Geld verdienen.

Sie dürfen die Broschüre auch **nicht** für Werbung benutzen.

Und auch **nicht** für Werbung bei Wahlen.

Was müssen Sie beachten?

Die Broschüre ist urheber-rechtlich geschützt.

Das heißt:

Sie dürfen die Broschüre **nicht** einfach kopieren.

Sie müssen sich dabei an das Urheber-recht halten.

Sie können aus der Broschüre zitieren.

Zitieren heißt:

Sie benutzen die gleichen Sätze wie in der Broschüre.

Dafür müssen Sie aber die Quellen nennen.

Sie müssen also sagen:

Aus dieser Broschüre und von diesem Herausgeber kommt das Zitat.



BBK. Gemeinsam handeln. Sicher leben.