

CHECKLISTE SICHER VORGESORGT

Mit dieser Liste machen Sie Ihren Haushalt sicherer!
Passen Sie den Vorrat Ihrer Familie an, vergessen Sie Ihre Haustiere nicht.
Wenn „Kochen“ nicht zu Ihren Lieblingsbeschäftigungen zählt,
bevorraten Sie sich mit Fertigprodukten (achten Sie auf das Ablaufdatum!).
Diese Liste ist ein Vorschlag und kann/soll Ihren persönlichen Bedürfnissen angepasst werden.
Haben Sie eine spezielle Frage? Wir beraten Sie gerne!

Vorrat an Lebensmitteln (Achten Sie auf Ihre Allergien)

Getränke

- Mineralwasser (bevorzugt in Glasflaschen)
- Verdünnungs- und konservierte Säfte
- Tee, Kaffee, Kakao (Pulverform)

Getreideprodukte

- Teigwaren, Reis
- Zwieback, Knäckebrot oder vakuumverpacktes Brot
- Mehl, Grieß, Haferflocken

Milchprodukte

- Haltbarmilch, Milchpulver
- Käsesorten mit langer Haltbarkeit

Gemüse / Obst

- Obst- und Gemüsekonserven
- Hülsenfrüchte in Konserven (Bohnen, Erbsen, Linsen)
- Nüsse und Trockenfrüchte
- Kartoffelpüree-Pulver

Fertigprodukte (nichts Tiefgekühltes)

- Konserven (z.B. Ravioli, Sugo, etc.)
- Aufstriche in Dosen
- Fischkonserven
- Suppen (Pulver und Dosen)

Sonstige Lebensmittel

- Salz, Pfeffer
- getrocknete Gewürze
- Speiseöl
- Honig
- Marmelade
- Zucker
- Traubenzucker (andere Süßigkeiten)

95 % der Wiener
Haushalte sind auch bei
einem Stromausfall mit
Trinkwasser
versorgt



Nutzen Sie bewusst
Ihre nächste
Einkaufstour
zum „Sicherheits“-
Shopping.



VORBEREITET SEIN. HELFEN KÖNNEN.
Die Helfer Wiens, Selbstschutz - Zivilschutz
www.diehelferwiens.at / 01 522 33 44

Gesundheit

- Reservebrille
- rezeptpflichtige Medikamente
- Verbandkasten (Pflaster, Pinzette, etc.)
- schmerzstillende- und fiebersenkende Medikamente
- Desinfektionsmittel für Verletzungen
- Wund- und Heilsalbe
- Fieberthermometer

Körperpflege- und Hygieneprodukte

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Seife, Duschgel, Haarshampoo
- Rasierer
- Binden und Tampons
- Toilettenpapier
- Waschmittel
- Müllbeutel



Dokumentenmappe

- Reisepass oder Personalausweis
- Geburtsurkunde
- Meldezettel
- Zeugnisse
- Staatsbürgerschaftsnachweis
- Versicherungspolizzen
- Sparbücher
- Sonstige Urkunden
- Liste und Fotos der versicherten Gegenstände (z. B. auf USB-Stick)

Schnellpackliste für den Notfall

- Bargeld und Ausweis
- Reservebrille
- Taschenlampe
- Warme Kleidung
- Feste Schuhe
- Thermosflasche
- Taschenmesser
- Karte mit den wichtigsten Kontakten und Adressen
- Für Sie unwiederbringbare Gegenstände (z.B. alte Fotos)
- Dokumentenmappe
- Medikamente
- Zünder, Feuerzeug
- Regenschutzkleidung
- Notproviant
- Hygieneartikel
- Eventuell Handy und Ladegerät



Für den Stromausfall

- 2 Taschenlampen (Batterie- oder Dynamoantrieb)
- Radio (Batterie- oder Dynamoantrieb)
- Reservebatterien
- Teelichter (standsicher), Zünder, Feuerzeug
- Campingkocher
- Brennpaste (zum Erwärmen von Speisen)
- Gesellschaftsspiele (Zeitvertreib)

Sicherer Haushalt

- Löschdecke
- Rauchmelder
- CO-Melder

Besuchen Sie
einen unserer
kostenlosen
Vorträge!



VORBEREITET SEIN. HELFEN KÖNNEN.
Die Helfer Wiens, Selbstschutz - Zivilschutz
www.diehelferwiens.at / 01 522 33 44