



# NOTVORRAT

Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Vorräte haben, um einige Tage ohne fremde Hilfe auszukommen.



## Getränke

- 9 Liter Wasser pro Person
- UHT-Milch oder andere Getränke



## Lebensmittel

- Reis, Nudeln
- Öl oder andere Fette
- Gemüse oder Früchte in Dosen
- Mehl und Trockenhefe
- Salz, Zucker, Kaffee, Tee
- Biscuits, Schokolade
- Babynahrung
- Tierfutter



## Hygiene

- Seife
- Toilettenpapier
- Windeln



## Notfallapotheke

- Desinfektionsmittel
- Durchfall- und Schmerzmittel
- Thermometer und persönliche Medikamente
- Verbände, Binden, Salben



## Verschiedenes

- Kerzen mit Feuerzeug oder Streichhölzern
- Kocher (Gas, Sprit oder Sicherheitspaste) mit ausreichend Brennstoff
- Tragbares Radio und Taschenlampe mit ausreichend Ersatzbatterien
- Bargeld in kleinen Scheinen