# 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)

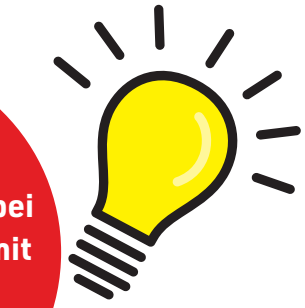
**Getreideprodukte**
- ☐ Teigwaren, Reis
- ☐ Zwieback, Knäckebrot oder vakuumverpacktes Brot
- ☐ Mehl, Grieß, Haferflocken

**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.**

## Gesundheit

- ☐ Reservebrille
- ☐ rezeptpflichtige Medikamente
- ☐ Verbandskasten (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
- ☐ Dokumentenmappe
- ☐ Medikamente
- ☐ Zünder, Feuerzeug
- ☐ Regenschutzkleidung
- ☐ Notproviant
- ☐ Hygieneartikel
- ☐ Eventuell Handy und Ladegerät
- ☐ Karte mit den wichtigsten Kontakten und Adressen
- ☐ Für Sie unwiederbringbare Gegenstände (z.B. alte Fotos)

## 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)

**Besuchen Sie einen unserer kostenlosen Vorträge!**

## Sicherer Haushalt

- ☐ Löschdecke
- ☐ Rauchmelder
- ☐ CO-Melder

Die Helfer Wiens SELBSTSCHUTZ ZIVILSCHUTZ

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