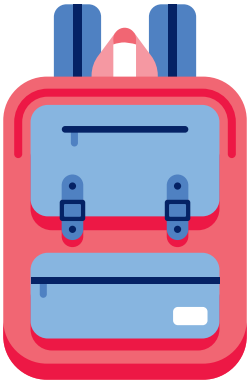
# Checkliste
## Notfallgepäck



Tipp: Nutzen Sie einen Rucksack, um die Hände frei zu haben.

### Notfallgepäck

- ☐ persönliche Medikamente
- ☐ Erste-Hilfe-Material
- ☐ Schutzmaske, behelfsmäßiger Atemschutz (z. B. FFP2-Maske)
- ☐ Dokumentenmappe
- ☐ für Kinder: Brustbeutel oder eine SOS-Kapsel mit Namen, Geburtsdatum und Anschrift
- ☐ haltbare Lebensmittel für 2 Tage (staubdicht verpackt)
- ☐ Wasserflasche
- ☐ Essgeschirr und -besteck, Thermoskanne, Becher
- ☐ Dosenöffner und Taschenmesser
- ☐ Schlafsack oder Decke
- ☐ strapazierfähige, warme Kleidung für ein paar Tage, auch Wetterschutzbekleidung
- ☐ Unterwäsche und Strümpfe
- ☐ feste, strapazierfähige Schuhe
- ☐ Kopfbedeckung
- ☐ Arbeitshandschuhe
- ☐ Hygieneartikel für ein paar Tage
- ☐ batteriebetriebenes Radio mit Reservebatterien oder Kurbelradio
- ☐ Handy mit Fotofunktion
- ☐ Taschenlampe, Reservebatterien
- ☐ Powerbank/Ladekabel
- ☐ Feuerzeug/Streichhölzer
- ☐ Glocke oder Pfeife, um sich bemerkbar zu machen

### Fortbewegung bei Pflegebedarf

- ☐ Rollstuhl, Gehhilfen, Rollator

### Hilfsmittel zum Ankleiden bei Pflegebedarf

- ☐ Anziehhilfe Kompressionsstrümpfe (z. B. aus Seide oder genoppte Haushaltshandschuhe aus Gummi)
- ☐ Schuhlöffel

### Weitere Hilfsmittel bei Pflegebedarf

- ☐ Greifhilfe (um Gegenstände aufzuheben)
- ☐ Prothesenaufbewahrung und ggf. Reinigungsset

**Tipp: Sollten Kinder, Pflegebedürftige oder Haustiere in Ihrem Haushalt leben, denken Sie auch an deren Bedürfnisse.**

JOHANNITER