

Checkliste Notvorrat

Wasser und Getränke

- 9 Liter Wasser pro Person
- UHT-Milch
- Weitere Getränke

Hygieneartikel und Hausapotheke

- Seife, Desinfektionsmittel
- WC-Papier
- Hygieneartikel
- 50 Hygienemasken pro Person
- Persönliche Medikamente
- Allgemeine Hausapotheke

Gebrauchsgüter

- Batterie- oder kurbelbetriebenes Radio
- Taschenlampe
- Batterien und Powerbank für Akkugeräte
- Kerzen, Streichhölzer, Feuerzeug
- Heizgelegenheit, z. B. Bettflasche
- Gaskocher, Rechaud, passender Brennstoff

- Bargeld für 1–2 Wocheneinkäufe
- Wichtige Dokumente

Lebensmittel für eine Woche

- Reis oder Teigwaren
- Öl oder Fett
- Konserven
- Mehl, Trockenhefe
- Trockenfleisch
- Fertiggerichte wie Röstli, Suppen
- Hartkäse
- Bouillon, Salz, Pfeffer
- Kaffee, Kakao, Tee
- Hülsenfrüchte, Dörrfrüchte, Nüsse, Müesli
- Zwieback, Knäckebrötchen
- Zucker, Konfitüren, Honig, Schokolade
- Spezialnahrung für Säuglinge oder Allergiker
- Futter für Haustiere

Weiteres für mich und meine Mitmenschen
