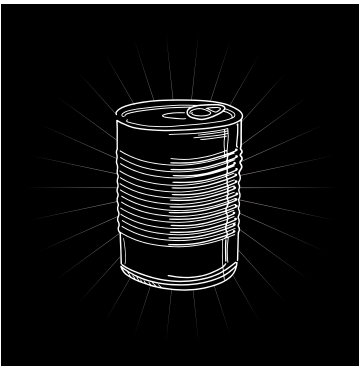


CHECK-LISTE

HINWEIS: Bei den gelagerten Lebensmitteln gilt es das MDH stets im Auge zu behalten und diese vorzu zu verbauchen und nachzufüllen.

Mit unseren Notration Paketen ist Ihr Lebensmittel und Trinkwasser bis zu 15 Jahre platzsparend gesichert.

LEBENSMITTEL (10-TAGE-VORRAT PRO PERSON)

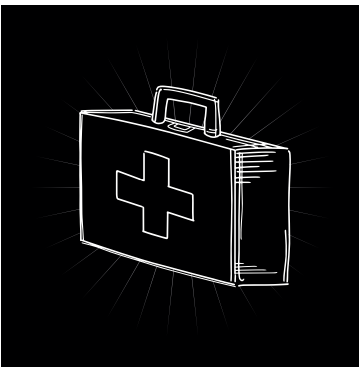


- 20 l Wasser
- 3,5 kg Getreideprodukte: Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis
- 4,0 kg Gemüse, Hülsenfrüchte
- 2,5 kg Obst, Nüsse
- 2,6 kg Milch, Milchprodukte
- 1,5 kg Fisch, Fleisch, Eier
- 375 g Fette, Öle

Sonstiges nach persönlichen Bedürfnissen z. B. Gewürze, Kaffee, Tee, Marmelade, Tierfutter...

TIPP → Nahrungsmangel ist über viele Tage hinweg möglich, sollte man weiterhin Zugang zu Trinkwasser haben. Ohne Wasser kann unser Körper allerdings nicht länger als drei Tage überleben. Bei langanhaltenden Ausfällen der Wasserversorgung empfiehlt es sich, Wasser in allen verfügbaren grösseren Behältern zu sammeln. (Badewanne, Waschbecken, Kanister, Töpfe...) Das Wasser kann durch Entkeimungsmittel länger haltbar gemacht werden.

GESUNDHEIT & HYGIENE



- Hausapotheke
- persönliche Medikamente
- Zahnbürste, Zahnpasta
- Seife, Shampoo, Waschmittel
- Desinfektionsmittel
- WC-Papier, Haushaltspapier
- Hygieneartikel für Monatsbeschwerden
- Müllbeutel, Haushaltshandschuhe

AUSRÜSTUNG



- Kerzen, Feuerzeug, Streichhölzer
- Radio batteriebetrieben
- Taschenlampe
- Batterien
- Gaskocher, Rechaud
- Wasserfilter
- Einweggeschirr und Besteck (Bei Wasserknappheit sehr nützlich)
- Bargeld