

## NOTRUFNUMMERN

Polizei

**110**

Feuerwehr

**112**

Rettungsdienst

**112**

Ärztlicher Bereitschaftsdienst

**116117**

Giftnotruf-Nord

0551 19240

Telefonseelsorge

0800 11 10 111 oder

0800 11 10 222

**Notruf? Melden Sie:**

**Wo** ist der Notfallort?

**Was** ist passiert?

**Wer** ruft an?

**Warten** Sie auf Rückfragen!

### Vorräte für 1 Person und 10 Tage

**Getreideprodukte 3 kg**  
(z. B. Brot, Nudeln, Reis, roh, Haferflocken, etc.)

**Gemüse Hackfrüchte 4 kg**  
(z. B. Bohnen, Erbsen/Möhren, Rotkohl in Dosen oder Gläsern, frische Zwiebeln, etc.)

**Obst 2 kg**  
(z. B. Birnen, Aprikosen in Dosen, Rosinen, Haselnusskerne, Trockenpflaumen, Frischobst etc.)

**Getränke 25 l**  
(z. B. Mineralwasser, Zitronensaft, Kaffee-Pulver Schwarz-Tee, etc.)

**Milchprodukte 2 kg**  
(z. B. H-Milch, Hartkäse, etc.)

**Fisch Fleisch Eier 1 kg**  
(z. B. Thunfisch, Corned Beef, Würstchen in Dosen, Dauerwurst, etc.)

**Fette Öle 35 g**  
(z. B. Butter, Margarine, Öl etc.)

Es handelt sich um allgemeine Empfehlungen, die ggf. an die individuellen Ernährungsbedürfnisse angepasst werden müssen.

Der Vorratskalkulator:  
<https://www.ernaehrungsvorsorge.de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator>



Herausgeber und Impressum:

Landkreis  
Nienburg/Weser



Landkreis Nienburg/Weser  
175 FD Brandschutz und Rettungsdienst

Verdener Landstraße 107  
31582 Nienburg

Telefon: 05021 6045965

E-Mail: [kats@kreis-ni.de](mailto:kats@kreis-ni.de)



Landkreis  
Nienburg/Weser



## Verhalten in Krisensituationen

Ratgeber für Bürger:innen

Design: Frau-Silberfisch.de

**BITTE GUT  
AUFBEWAHREN**

### Verhalten bei Gefahrensituationen

- Bewahren Sie Ruhe
- Beachten Sie Ihren Eigenschutz
- Helfen Sie anderen Menschen
- Warten Sie auf die „Profis“
- Halten Sie persönliche Papiere/ Medikamente griffbereit



#### Feuer

- Löschversuche nur ohne eigenes Risiko
- Brennende Flüssigkeiten nicht mit Wasser löschen
- Wenn möglich: Strom abstellen – Stromschlaggefahr
- Feuerrauch unbedingt meiden



#### Unwetter

- Aufenthalt wenn möglich in Gebäuden
- Wenn möglich, lose Gegenstände sichern



#### Hochwasser

- Aufenthalt wenn möglich in Gebäuden, nicht Keller oder Erdgeschoss
- Strom ausschalten
- Grundsätzlich Fenster und Türen schließen



#### Stromausfall

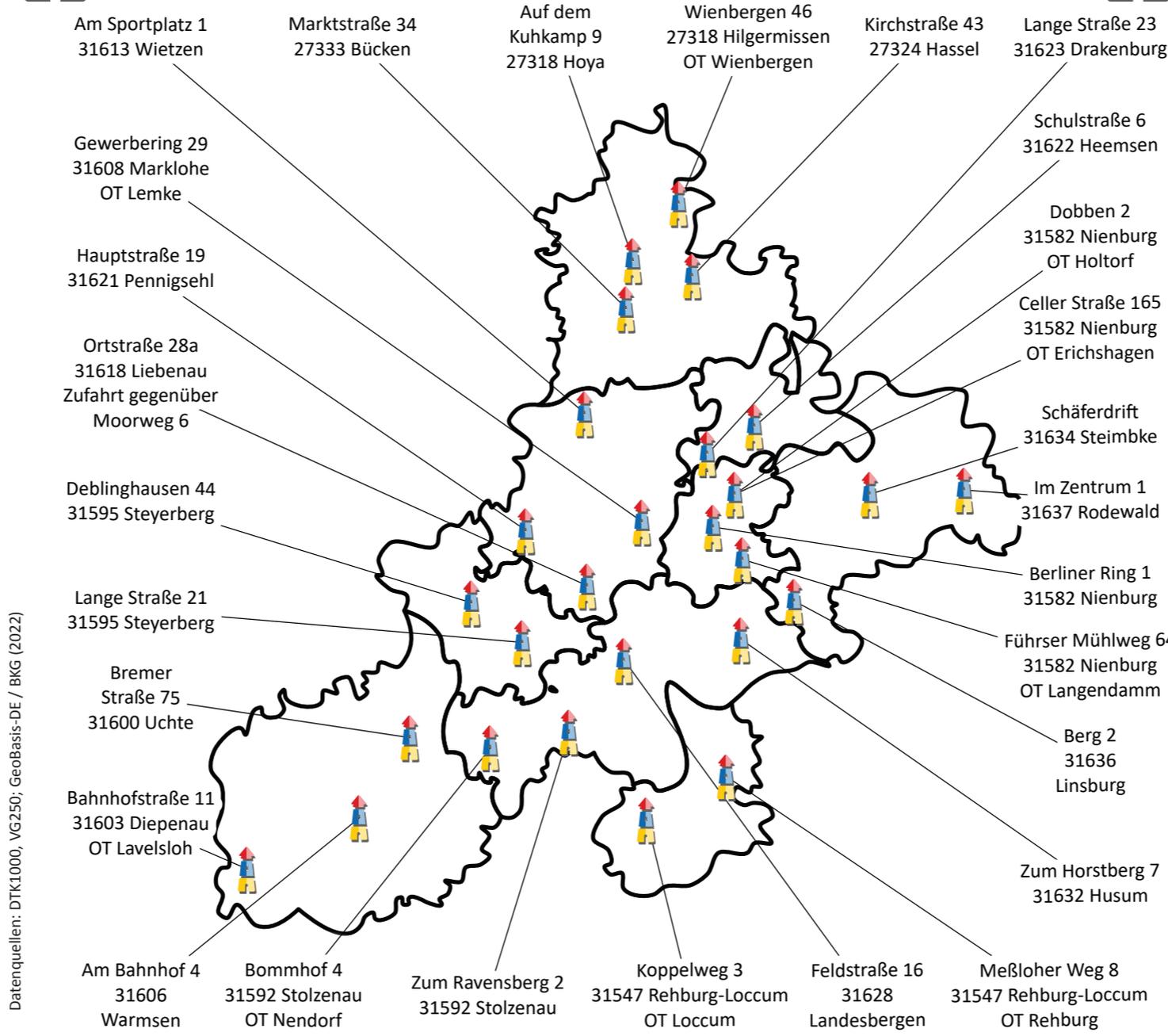
- Bleiben Sie zuhause und trennen Sie elektrische Geräte vom Netz
- Sparen Sie Wasser
- Handynutzung nur im Notfall
- Kein Feuer oder Grill im Innenraum nutzen



## Was bedeutet kein Strom?

- Kein Licht von der Leselampe bis zur Straßenbeleuchtung
- Kein Trinkwasser Kochen, Dusche, WC
- Keine Kommunikation Handy, Telefon, Internet, Fernsehen, Notruf
- Keine Kühlung Kühlschrank, Gefrierschrank
- Kein Geldverkehr Geldautomat, Kassen, Zahlungsverkehr, Tankstelle
- Keine Heizung privat und öffentlich
- Kein Einkauf Nahrungsmittel, Supermarkt, Warenverkehr
- Keine Medikamente Notfallmedizin, Erkrankte

## Diese „Leuchttürme“ sind bei Stromausfall 24h besetzt



## Notvorrat: Was sollte man für mindestens 10 Tage zu Hause haben?

- Wasser: Ein Notvorrat mit 2,5 l/Tag
  - Nahrung: haltbare Lebensmittel, wie z. B. Gläser und Konserven, Nudeln, Reis, Zucker, haltbare Milch ...\*
  - Bargeld (die Summe eines doppelten Wocheneinkaufs in kleinen Scheinen und Münzen)
  - Medizin: Hausapotheke und persönlich lebensnotwendige Medikamente (z. B. Insulin)
  - Erste-Hilfe-Kasten
  - Hygiene-Artikel
  - Kerzen, Zündhölzer
  - (Kurbel-)Radiogerät (batterie- oder solarbetrieben)
  - Ersatzbatterien, Powerbank, etc.
  - Campingkocher, Brennpaste
  - Versorgung für Haustiere (Wasser, Futter)
  - halb getankter Pkw
- \*Siehe auch Rückseite