



Krisen- und Katastrophenvorsorge

für pflegebedürftige Menschen und ihre An- und Zugehörigen

Krisen und Katastrophen ...

... sind Teil des Lebens. Sie treten meist ohne Vorwarnung auf. Der Strom fällt plötzlich aus, es brennt, Hochwasser oder andere Wetterextreme bringen den Alltag durcheinander. Die Gas-, Wasser- oder auch Abwasser-versorgung ist gestört. Die Verkehrswege sind nicht passierbar. Internet und Telefonverbindungen fallen aus. Ergänzend zu den Hilfsorganisa-tionen Feuerwehr, Polizei und Rettungsdienste unterstützen auch die Katastrophenschutzorganisationen wie das Technische Hilfswerk. Da diese Organisationen im Notfall nicht immer sofort überall sein können, geben wir Ihnen nachstehend wichtige Informationen, wie sich jeder Einzelne auch auf mögliche Katastrophen vorbereiten kann.

In dieser Broschüre erfahren Sie, wie Sie sich vor, während und nach einer Katastrophe verhalten sollten. Sie lernen, Ihren persönlichen Notfallplan zu erstellen und die Notfalltasche zu packen. Die Broschüre leitet Sie an, Vorräte für den Notfall zu lagern. So können Sie sich ungefähr 10 Tage unabhängig versorgen. Diese Vorsorge hilft Ihnen, während Katastrophen das Nötigste im Haus zu haben. Das Kapitel drei leitet Sie konkret zu Ihrer persönlichen Notfallvorsorge an. Hier finden Sie eine Checkliste mit den empfohlenen Vorräten. Zusätzlich finden Sie dort die Anleitung zur Entwicklung eines Notfallplans und zu den Inhalten der Notfalltasche mit den Notfalldokumenten.

Ihre AOK. Die Gesundheitskasse.



Inhalt

Krisen- und Katastrophen-szenarien		Wetterextreme	22
	7	Vorsorge – Verhalten während einer Extrem-wetterlage – Verhalten danach	
Stromausfall			
Vorsorge – Verhalten während eines Storm-ausfalls – Nachsorge	7		
Hochwasser		Pandemien	26
Vorsorge – Verhalten während eines Hoch-wassers – Nachsorge	12	Vor, während und nach einer Pandemie	
Feuer		Eigene Vorsorge	30
Brandvorbeugung – Verhalten, wenn es brennt – Verhalten nach dem Brand	16	Weitere Informationen und Literatur	34

Verhalten im Notfall

In Ausnahmesituationen können Sie durch richtiges Handeln sich und andere schützen. Teilweise können Sie auch mögliche Schäden begrenzen. Katastrophen betreffen einzelne Personen, begrenzte Regionen oder auch ganze Landstriche. Neben achtsamem Umgang mit Gefahrenquellen wie Feuer oder Elektrizität ist eine gute Vorbereitung besonders wichtig. Eine Warn-App kann Sie zu den verschiedenen Gefahrenlagen frühzeitig informieren. Hierzu sollten Sie die Warn-App auf Ihr Mobiltelefon laden und festlegen, in welcher Region oder an welchen Orten Sie gewarnt werden möchten.

Besonders Menschen, die auf die Hilfe anderer angewiesen sind, brauchen einen Notfallplan. Bauen Sie ein Unterstützungsnetzwerk zusammen mit Ihren Angehörigen, Freunden und Nachbarn auf. Erstellen Sie zusammen einen Notfallplan, legen Sie Ihre Notfalltelefonnummern neben das Telefon und halten Sie eine Notfalltasche mit allen wichtigen Dingen bereit. Hierzu zählen beispielsweise Ihre wichtigen Papiere wie Personalausweis, Bank- und Versicherungskarten, Medikamente, Telefonliste sowie Hygieneartikel. So sind Sie vorbereitet, wenn Sie plötzlich Ihr Haus verlassen müssen.



Warn-App NINA = Notfall-Informations- und Nachrichten-App des Bundes

Die App informiert Sie über wichtige Warnmeldungen des Bevölkerungsschutzes zu verschiedenen Gefahrenlagen. Um regionale Warnungen zu erhalten, müssen Sie vorab die Gebiete und Orte, für die Sie Warnungen erhalten möchten, in der App festlegen.

Das Warnsystem KATWARN ist eine App, die offizielle Warnungen und Handlungsempfehlungen an die betroffenen Personen weiterleitet. Hierzu zählen Brände, schwere Unwetter oder unerwartete Gefahrensituationen.
www.katwarn.de/anmeldung-app.php



Die WarnWetter-App des Deutschen Wetterdienstes informiert landesweit und regional zu aktuellen Warn- und Wettersituationen.
www.dwd.de/DE/leistungen/warnwetterapp/warnwetterapp.html



Mit der Technik „**Cell Broadcast**“ schickt der Mobilfunkdienst Cell Broadcast Warnnachrichten direkt auf das Handy oder Smartphone. Hierzu ist es notwendig, dass Ihr Mobiltelefon eingeschaltet ist und sich nicht im Flugmodus befindet. Zusätzlich muss das Betriebssystem-Update für Android (Google) ab Version 11 oder iOS (Apple) ab Version 16.1 installiert sein.
www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Warnung-in-Deutschland/So-werden-Sie-gewarnt/Cell-Broadcast/cell-broadcast_node.html





Krisen- und Katastrophenszenarien

Stromausfall

Solange alles funktioniert, merken wir nicht, wie wichtig Strom für uns ist. Aber wenn der Strom plötzlich ausfällt, kann das schnell Probleme verursachen: Wir können nicht mehr telefonieren, Wasser und Heizung können ausfallen und auch das Bezahlen mit Karte kann schwierig werden. Akkus können nicht mehr geladen werden und elektrische Geräte fallen aus. Lebensmittel können verderben und das Licht bleibt aus. Für Menschen, die Hilfe brauchen, kann ein anhaltender Stromausfall besonders gefährlich sein. Wichtige Geräte funktionieren nicht mehr. Hier sind andere Stromquellen notwendig, damit die Geräte weiterlaufen können.

Gefahren bei einem Stromausfall für Menschen, die elektrische Hilfsmittel benötigen:

- **Die Kommunikation ist unterbrochen:** Bei einem Stromausfall funktionieren elektrische Kommunikationshilfen, wie das Telefon oder die Hausnotrufanlage nicht mehr. Das macht es schwer oder sogar unmöglich, mit anderen zu kommunizieren. Auch die Haustürklingel benötigt Strom und fällt aus. Die pflegebedürftige Person kann niemanden erreichen und wird selbst auch nicht erreicht, was zu großer Unsicherheit führen kann. Zudem könnte der Zugriff auf das Adressbuch im Telefon nicht möglich sein.
- **Lebenswichtige Funktionen werden unterbrochen:** Ein Stromausfall kann verursachen, dass lebenswichtige Geräte wie Beatmungsgeräte oder Infusionspumpen nicht mehr arbeiten. Dadurch können lebenswichtige Funktionen wie die Beatmung oder die Versorgung mit Medikamenten aussetzen.
- **Verletzungsgefahr:** Wenn durch einen Stromausfall elektrische Hilfsmittel wie beispielsweise Bade- oder Treppenlifte plötzlich nicht mehr funktionieren, kann hierdurch die pflegebedürftige Person in eine gefährliche Situation geraten und sich verletzen. Auch können schlechte Lichtverhältnisse die Sturzgefahr erhöhen.
- **Kühlung fällt aus:** Medikamente, die kühl gelagert werden müssen, können unbrauchbar werden, weil die Kühlung ausfällt.
- **Schäden an elektrischen Hilfsmitteln:** Ein Stromausfall kann elektrische Hilfsmittel beschädigen, was teure Reparaturen nach sich ziehen kann.

Vorsorge

Damit Sie auf einen Stromausfall gut vorbereitet sind, erstellen Sie sich eine Liste. Darauf finden sich alle Dinge, die Strom benötigen und für den Alltag notwendig sind, wie z.B. die Kaffeemaschine oder die Haustürklingel. Planen Sie, was stattdessen genutzt werden kann.

Nicht für jedes elektronische, im Alltag notwendige Gerät, gibt es eine Alternative. Je länger ein Stromausfall dauert, desto mehr wird der Alltag eingeschränkt.

Damit es keine medizinischen Notfälle gibt, sollte mit der Arztpraxis für einen möglichen Stromausfall ein Notfallplan erstellt werden.

Der Hausarzt oder der Pflegedienst sollte wissen, wenn Sie lebensnotwendige Geräte wie Beatmungs- oder Sauerstoffgeräte benötigen. So kann die Notfallstelle bei einem Stromausfall schnell informiert werden. Darüber hinaus kann überlegt werden, ob Notstrom gebraucht wird.

Einige Medikamente müssen gekühlt werden oder dürfen eine bestimmte Temperatur nicht überschreiten, um zu wirken. Im individuellen Plan für Stromausfall sollte stehen,

wie lange die Medikamente bei falscher Temperatur aufbewahrt und eingenommen werden können.

Benutzen Sie im Kühlschrank und Gefrierschrank ein Thermometer. Damit erkennen Sie, wie hoch die aktuelle Temperatur ist.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Vorräte. Sind genug haltbare Lebensmittel da, Trinkwasser, Batterien oder Kerzen? Denken Sie auch an die Versorgung von Haustieren.

Achten Sie auf den regionalen Wetterbericht. Bereiten Sie sich frühzeitig vor, wenn es kritisch wird.

Befüllen Sie Eimer mit Wasser. Denn bei einem Stromausfall kann es auch zu Problemen mit der Wasserversorgung kommen.

Laden Sie immer einen Ersatz-Akku. So haben Sie länger Strom und können z. B. Ihr Mobiltelefon länger benutzen.

Mit einem solar- oder batteriebetriebenen Radio bekommen Sie auch bei fehlendem Strom Informationen und Nachrichten.

Verhalten während eines Stromausfalls

Prüfen Sie, wo der Strom ausgefallen ist. Betrifft es nur einen Raum, die gesamte Wohnung, das Haus oder sogar die ganze Straße? Betrifft es das Haus oder die Straße, so melden Sie ihn bei der Störungsstelle des örtlichen Netzbetreibers. Achten Sie auf Radiodurchsagen.

Schonen Sie die Leitungen des Notfallnetzes. Rufen Sie nur im echten Notfall die Notfallnummer von Polizei oder Feuerwehr an.

Schauen Sie während eines Stromausfalls auf die Warn-App. Sie schickt wichtige Meldungen zu den Gefahren auf Ihr Mobiltelefon.

Lassen Sie Ihren Gefrierschrank und Kühlschrank möglichst geschlossen. So bleibt die Temperatur lange stabil. Der Kühlschrank hält bei Stromausfall die Speisen etwa vier Stunden kalt. Ein voller Gefrierschrank kann die Temperatur für ungefähr 48 Stunden halten.

Essen Sie zuerst die Lebensmittel, die gekühlt sein müssen und dann die Lebensmittel, die keine Kühlung brauchen.

Schalten Sie elektrische Geräte bei Stromausfall aus und ziehen die Stecker aus der Steckdose.

Füllen Sie Eimer mit Wasser. Damit können Sie z.B. die Toiletten spülen.

Nutzen Sie ihr Mobiltelefon sparsam. Damit hält der Akku länger. So bleiben Sie lange erreichbar.

Ist es draußen kalt, kühlen die Räume ohne Heizung schnell aus. Achten Sie darauf, sich nicht zu unterkühlen. Nutzen Sie zusätzliche Decken und Kleidungsstücke.

Schauen Sie auch nach anderen. Helfen Sie in Notfallsituationen Ihren Nachbarn und Freunden. Halten Sie mit ihnen Kontakt.

Achtung:

- Um sich **nicht** mit dem Gas Kohlenmonoxid **zu vergiften**, dürfen Campingkocher oder Grills nur im Freien benutzt werden!
- Heizen Sie **niemals** einen Raum oder die Wohnung mit einem Gasherd oder Backofen!
- Offene Feuer sind gefährlich. Lassen Sie nie eine Kerze brennen, wenn Sie den Raum verlassen!

Nachsorge – Gut nachbereiten

Der Strom ist zurück. Es beginnen die Nachbereitungen.

Die Geräte werden wieder eingesteckt und angestellt. Ist ein Gerät durch den Stromausfall defekt, lassen Sie es reparieren oder ersetzen.

Prüfen Sie die Lebensmittel im Kühlschrank und im Gefrierschrank. Sind sie noch genießbar? Wenn Sie unsicher sind, werfen Sie bei ungewöhnlichem Geruch, Farbe oder Textur die Lebensmittel weg.

Fragen Sie in der Apotheke oder Arztpraxis, wie Sie mit gekühlten Medikamenten nach einem längeren Stromausfall umgehen sollten.

Überprüfen Sie Ihre Haustürklingel und Gegensprechanlage. Bleiben Sie erreichbar. Stellen Sie die richtige Zeit bei den Uhren in Geräten ein.

Was würden Sie bei einem erneuten Stromausfall anders machen? Schreiben Sie dieses auf und aktualisieren Ihren Notfallplan.



Hochwasser

Wetterextreme nehmen zu. Plötzlicher Starkregen macht aus kleinen Bächen reißende Flüsse. Diese treten über die Ufer und nehmen sich gewaltig Raum. Keller, Häuser und Garagen laufen voll. Straßen und Unterführungen sind nicht mehr passierbar. In kürzester Zeit werden Wassermassen zur Bedrohung. Nicht nur in Hochwassergebieten können extreme Wassermassen auftreten. Bereiten Sie sich daher auf mögliche Überschwemmungen vor.

Vorsorge

Halten Sie die aktuellen Wettermeldungen bezüglich Hochwasser- oder Starkregenwarnungen über die Warn-App, das Radio oder das Internet im Blick. Zusätzlich können Sie sich auch bei kommunalen Starkregengefahrenkarten online informieren.

Sprechen Sie mit den Nachbarn oder mit Freunden wie die Kommunikation beim Ausfall von Telefon und Mobilfunk erfolgen kann. Vereinbaren Sie Notfallzeichen. Hierzu können Klopf- oder auch Lichtzeichen festgelegt werden. Legen Sie für den Notfall fest, wer was macht.

Klären Sie vorab, wie die Person mit Hilfe- oder Pflegebedarf bei Hochwasser rechtzeitig evakuiert werden kann. Wer kann sie außerhalb der Gefahrenzone aufnehmen? Vereinbaren Sie, was konkret für eine solche Situation vorzubereiten ist. Treffen Sie die notwendigen Vorbereitungen.

Wenn in Ihrem Haushalt auch Tiere leben, so benötigen diese auch einen Rettungsplan.

Informieren Sie sich vorab in ihrer Kommune über die zuständigen

Kontaktstellen im Katastrophenfall und notieren Sie sich die Kontaktdaten.

Wenn eine konkrete Hochwasser- oder Starkregenwarnung besteht:

- Folgen Sie den Evakuierungsanweisungen der Warn-App.
- Schützen Sie Kellerschächte, Terrassentüren oder auch Fenster mit Sandsäcken, Schallbrettern oder wasserfesten Sperrholzplatten. Fragen Sie in der Nachbarschaft um Hilfe beim Absichern.
- Leeren Sie vorbeugend ihre Kellerräume, die volllaufen können. Bringen Sie wertvolle Möbel oder Geräte in die oberen, hochwassergeschützten Räume.
- Überprüfen Sie, ob alles Notwendige vorbereitet ist.
 - Sind ausreichend Wasser und Lebensmittel im Haus?
 - Gibt es ein batteriebetriebenes Radio?
 - Ist eine funktionsfähige Taschenlampe zur Hand?
- Halten Sie Ihre Notfalltasche bereit.

Verhalten während eines Hochwassers

Steigt der Wasserpegel in kritische Bereiche und es kommt zum Hochwasser, so gilt es, Ruhe zu bewahren und achtsam zu reagieren.

Sie halten sich zuhause auf:

Überprüfen Sie, ob die von Ihnen getroffenen Vorsorgemaßnahmen ausreichen. Sorgen Sie für dichte Fenster und Türen. Sollte der Keller noch trocken sein, testen Sie, ob die Rückstauklappe funktioniert.

Unterlassen Sie jede Form von riskantem Verhalten. Betreten Sie keinen Keller, in dem das Wasser steigt. Dies ist lebensgefährlich! Dies gilt auch für das Betreten von hauseigenen Tiefgaragen.

Stellen Sie in gefährdeten Zimmern die elektrischen Geräte und Heizungen ab. Denn beim Kontakt von Strom und Wasser besteht Stromschlaggefahr. Schalten Sie gegebenenfalls den Strom ganz ab.

Retten Sie sich stets auf das nächsthöhere Niveau, wenn das Wasser ihre Wohnung flutet. Vermeiden Sie es jedoch, sich vom Wasser im Dachboden einschließen zu lassen.

Gehen Sie nur dann auf das Dach, wenn es keinen anderen Ausweg gibt. Machen Sie dort auf sich aufmerksam. Zeigen Sie, dass Sie Hilfe brauchen.

Sie sind unterwegs im Auto:

Halten Sie sich nicht in Tiefgaragen auf, da sie durch Überflutung lebensgefährlich werden können.

Suchen Sie einen möglichst höher gelegenen Parkplatz auf.

Fahren Sie nicht durch überflutete Straßen oder Unterführungen. Dies kann zu Wasserschäden am Motorraum führen. Bewegen Sie Ihr Auto nicht mehr, wenn es über die Räder im Wasser steht. Lassen Sie es dann abschleppen.

Folgen Sie den Absperrungen. Fahren Sie keine riskanten Sonderwegen. Sie bringen sich und ggf. auch andere in Gefahr.

Sichere Lebensrettung bei Hochwasser:

Achten Sie immer auf Ihren Selbstschutz. Bringen Sie sich und andere nicht in Gefahr. Bringen Sie Kinder und Personen mit Unterstützungsbedarf aus dem Gefahrengebiet heraus. Suchen Sie hierzu höher liegende Orte auf.

Nutzen Sie keine Boote oder Fahrzeuge. Nicht erkennbare Hindernisse können im Wasser zur Gefahr werden. Vermeiden Sie Wellenbildung im überfluteten Bereich.

Bleiben Sie von Uferbereichen fern. Diese können unterspült und durch das Hochwasser aufgeweicht sein und abbrechen.

Nachsorge – Gut nachbereiten

Die Wasserpegel sinken und die akute Bedrohung lässt nach. Jetzt zeigt sich das Ausmaß der Überschwemmung und das Aufräumen beginnt.

Wenn das Wasser abfließt

Melden Sie sich bei Ihren Angehörigen. Informieren Sie diese, wie es ihnen geht und ob Sie eventuell Hilfe benötigen.

Pumpen Sie das Wasser im Haus erst ab, wenn der Grundwasserspiegel ausreichend gesunken ist. Informieren Sie sich hierzu bei der Gemeinde. Entfernen Sie Wasserreste und Schlamm aus dem Haus.

Dokumentieren Sie alle Schäden für die Versicherung mit Fotos.

Beginnen Sie zeitnah mit dem Trocknen der Räume, um Bauschäden und Schimmel vorzubeugen. Hierzu können Heizgeräte gemietet oder ausgeliehen werden.

Lassen Sie durch Fachleute die Elektrik und in einigen Fällen auch die Statik des Hauses überprüfen.

Entsorgen Sie zerstörte und verschmutzte Möbel sowie verdorbene Vorräte und Lebensmittel sachgerecht. Achten Sie auf die spezielle Entsorgung von Schadstoffen.

Essen Sie keine mit Hochwasser in Kontakt gekommene Speisen. Sollte Zweifel bestehen, entsorgen Sie vorsichtshalber das Lebensmittel.

Klären Sie, ob die überschwemmten Gärten mit Schadstoffen in Kontakt gekommen sind. Dann sollten Obst und Gemüse nicht mehr verzehrt werden.



Feuer

Ein Feuer kann in kürzester Zeit eine Wohnung oder ein Haus zerstören. Innerhalb von wenigen Sekunden kann eine kleine Flamme zu einem großen Feuer werden. Es kommt zu Rauchentwicklungen und man verliert die Orientierung. Auch Unaufmerksamkeiten im Haushalt können Brände verursachen. Hierzu zählen das Anlassen von Herdplatten, eine unbeobachtete brennende Kerze, überhitzte oder defekte Elektrogeräte, Defekte im Stromnetz oder auch eine unsachgerechte Nutzung des Grills. Schützen Sie sich durch gezielte Vorbeugung. Reduzieren Sie die Brandrisiken. Sollte es zu einem Brand kommen, handeln Sie schnell und besonnen.

Achtung:

Lösen Sie mit möglichen Löschversuchen keine zusätzlichen Gefahren aus. Löschen Sie niemals einen Fettbrand mit Wasser, da es sonst zu einer dramatischen Fettexplosion kommen kann. Sollte es sich um einen kleinen Fettbrand im Kochtopf oder in der Pfanne handeln, dann unterbrechen Sie die Sauerstoff-Zufuhr mit einem Deckel oder einer Brandschutzdecke.

Brandvorbeugung

In jedem Haushalt gibt es Brandrisiken. Diese können durch einen konsequenten, achtsamen Umgang klein gehalten werden.

Lassen Sie keine brennenden Kerzen unbeaufsichtigt. Löschen Sie immer, auch wenn Sie nur für einen kurzen Moment das Zimmer verlassen, die brennende Kerze.

Überprüfen Sie immer beim Verlassen der Küche, ob alle Herdplatten aus sind und nichts Entzündbares in unmittelbarer Nähe zur noch heißen Herdplatte liegt. (z.B. ein Topflappen o.ä.)

Vermeiden Sie, Mehrfachsteckdosen zu überlasten. In der Regel sind diese auf eine Maximalleistung von rund 3.000 bis 3.500 Watt ausgelegt. Wird diese überschritten, so kann es zur Überhitzung kommen und dann zur Brandentwicklung. Schalten Sie niemals mehrere Steckdosenleisten hintereinander. Sorgen Sie dafür, dass die Mehrfachstecker nicht verdeckt sind.

Nutzen Sie im Freien oder in feuchter Umgebung nur für dort zugelassene Steckdosenleisten.

Lagern Sie keine leicht brennbaren Materialien im Keller oder in der Garage. Räumen Sie regelmäßig den Dachboden frei von Brennbarem in den Ecken und Dachschrägen.

Nutzen Sie nur vollständig funktionsfähige elektrische Geräte und Anlagen. Ersetzen Sie defekte Kabel und Steckdosenleisten.

Werfen Sie nichts Brennendes oder Glühendes in den Mülleimer. Verhindern Sie Selbstentzündungen. Entsorgen Sie niemals mit Öl getränkte Lappen in Innenräumen oder in der Mülltonne. Sondern tränken Sie diese vor der Entsorgung vollständig in Wasser und lassen sie draußen trocknen.

Frühwarnung durch Rauchmelder

Sollte es trotz aller Vorbeugung zu einem Brand kommen, so können Rauchmelder frühzeitig alarmieren und sie können sich noch schnell in Sicherheit bringen. Dies ist besonders wichtig, wenn das Feuer während des Schlafes oder an einem entfernten Ort im

Haus ausbricht. Ohne den Alarm würde die Gefahr zu spät bemerkt. Besonders die Rauchvergiftungen sind lebensgefährlich. Zwei bis drei tiefe Atemzüge mit Brandrauch können aufgrund der enthaltenen Schadstoffe bereits tödlich sein.



Installation der Rauchmelder

- Verwenden Sie möglichst wartungsfreie Rauchmelder und bringen Sie diese immer waagrecht am höchsten Punkt der Zimmerdecke an. Denn Rauch steigt nach oben. Beachten Sie immer die Hinweise des Herstellers.
- Um Fehlalarme durch Wasserdampf zu vermeiden, bringen Sie keine Rauchmelder in der Küche und im Bad an.
- Rauchmelder gehören in folgende Räume:
 - Schlaf- und Kinderzimmer
 - Wohn- und Esszimmer
 - Flure und Treppenhäuser
 - Keller und Dachboden

Nähere Infos dazu finden Sie auch unter:
www.rauchmelder-lebensretter.de/



Tipp:

Für Menschen mit Hörbeeinträchtigung gibt es Rauchmelder mit Blitzlicht oder Vibrationsalarm. Beim Einbau ist auf die Zertifizierung nach VDS und DIN EN 14604 sowie auf das Q-Label (höhere Qualität) zu achten.

Verhalten, wenn es brennt

Wenn es brennt, zählt jede Sekunde. Bleiben Sie ruhig und handeln sie schnell. Ihre Sicherheit steht immer an erster Stelle. Beachten Sie hierbei folgende Verhaltensweisen.

1. Notruf wählen:

Entdecken Sie einen Brand, so wählen Sie den Notruf der **Feuerwehr unter 112**. Geben Sie folgende Informationen:

- Wo ist der Notfallort, wo brennt es?
- Was ist passiert?
- Wer ruft an?
- Warten Sie auf Rückfragen!

2. Versuchen Sie ohne Selbstgefährdung höchstens kleine Brände zu löschen:

Wenn es sich um ein gerade entstandenes Feuer handelt, so können Sie versuchen, **ohne sich selbst zu gefährden**, den Brandherd zu ersticken. Löschen Sie hierzu immer von unten nach oben und von außen zur Mitte.

3. Verhalten bei Rauchentwicklung:

Machen Sie niemals Löscheversuche in bereits **verqualmten Räumen**! Dort befinden sich giftige Brandgase. Halten Sie Türen geschlossen, um dem Feuer den Sauerstoff zu entziehen.

Ist das Zimmer, indem Sie sich gerade aufhalten, bereits voller Qualm, dann bewegen Sie sich kriechend nah am Boden vorwärts Richtung Tür. Denn Rauch steigt nach oben. Selbst in bekannten Umgebungen ist die Orientierung durch den Qualm sehr erschwert.

4. Verhalten, wenn es brennt:

Informieren Sie auch andere Personen in der Wohnung oder im Haus, dass es brennt. Bringen Sie sich und andere in Sicherheit.

5. Verlassen Sie die Gefahren-

stelle: Aktivieren Sie Ihren Notfallplan und bitten Sie Nachbarn um Hilfe. Nehmen Sie Ihre vorbereitete Notfalltasche mit, falls diese schnell griffbereit ist.

Überprüfen Sie mit ihrem Handrücken vor dem Öffnen einer Tür, ob sie heiß ist. Benutzen Sie dann eine andere Fluchtmöglichkeit.

Schließen Sie alle Türen und halten Sie Türschlüssel für die Einsatzkräfte bereit, so dass diese sich leicht Zugang verschaffen können.

6. Überprüfen Sie, ob alle Personen aus dem Haus oder der Wohnung in Sicherheit sind. Sollten eine Person oder Haustiere noch im brennenden Haus sein, so informieren Sie die Feuerwehr darüber. Machen Sie keine eigenen Rettungsversuche und bringen Sie sich nicht in Gefahr.

7. Feuerwehr trifft ein. Geben Sie der eintreffenden Feuerwehr alle wichtigen Informationen zum Brandort, zu Personen oder Haustieren, die noch in Gefahr sind, und zu gefährlichen Gegenständen (z.B. Gasflaschen).

Verhalten nach dem Brand

Folgen Sie den Anweisungen der Feuerwehr oder anderer Rettungskräfte. Das Feuer ist gelöscht. Das Gebäude wird auf Einsturzgefahr oder giftige Stoffe überprüft. Sie dürfen das Gebäude erst betreten, wenn die Feuerwehr es freigibt.

Überprüfen Sie, ob Sie oder andere verletzt worden sind. Informieren Sie die Rettungskräfte.

Fotografieren Sie für die Versicherung den entstandenen Schaden. Machen Sie sich Notizen über das Ereignis. Melden Sie den Schaden Ihrer Versicherung.

Lassen Sie sich emotional von Menschen, denen Sie vertrauen, unterstützen. Das Brandereignis kann in der Folgezeit sehr belastend sein. Nutzen Sie auch professionelle Beratungsangebote zur Verarbeitung.

Planen Sie den Wiederaufbau und die notwendigen Reparaturen. Lassen Sie sich hierbei auch zum Thema Brandschutz beraten.



Wetterextreme

Es gilt als gesichert: Extreme Wetterlagen nehmen zu. Häufiger erleben wir Hitzewellen, Starkregen, Stürme oder starke Schneefälle. Wetterextreme können in kürzester Zeit massiven Schaden anrichten. Personen geraten in Lebensgefahr, sie verlieren ihr Eigentum oder es wird beschädigt. Oft sind die Straßen für gewisse Zeit nicht befahrbar. Es kann zu Stromausfall kommen. Durch gezielte vorbeugende Maßnahmen können die negativen Auswirkungen abgemildert werden. Hierzu zählen beispielsweise Maßnahmen zum Hochwasser- oder Hitzeschutz sowie zuverlässige Frühwarnsysteme wie eine Warn-App.

Vorsorge

Risiken für Wetterextreme sind regional verschieden. Informieren Sie sich zu den Besonderheiten in Ihrer Region. Beachten Sie auch die jahreszeitlichen Unterschiede.

Beobachten Sie das Wetter vor Ort. Schauen Sie in den Himmel und achten Sie auch auf Ihre eigenen Wettererfahrungen. Verfolgen Sie die Wettervorhersagen und Wetterwarnungen in den Medien.

Richten Sie eine Warn-App auf Ihrem Mobiltelefon für ihre Region ein.

Entwickeln Sie einen Notfallplan mit Ihren Angehörigen und sorgen Sie für Vorräte (s. Kapitel 3)

Schützen Sie Ihr Haus und Ihr Grundstück. Dichten Sie Ihre Türen und Fenster ab. Dies dient sowohl als Hitze wie auch als Kälteschutz. Auch verhindert es das Eindringen von Wasser.

Lagern Sie Ihre Gartengeräte und -möbel an sturmsicheren Orten. Lassen Sie Bäume, die in unmittelbarer Nähe zu Ihrer Wohnung oder zum Haus stehen, von Fachpersonen auf mögliche Gefährdungen bei Extremwetter überprüfen.

Sorgen Sie für regelmäßigen Schnitt ihrer Bäume und Sträucher.

Klären Sie mit Ihrer Versicherung, inwieweit Folgen von Wetterextremen mitversichert sind. Schließen Sie ggf. eine Elementarversicherung ab.

Achten Sie in Ihrem Alltag auf Klimaschutz. Vermeiden Sie Verpackungen. Gehen Sie achtsam mit Wasser und Energie um.

Verhalten während einer Extremwetterlage

Während einer Extremwetterlage steht an erster Stelle sich und andere zu schützen. Bringen Sie sich in Sicherheit und gehen Sie keine Risiken ein. Unüberlegte Rettungsversuche können lebensgefährlich sein.

Halten Sie sich bei Extremwetterlagen nicht unter Bäumen auf. Nehmen Sie die Informationen der Wetterdienste ernst und folgen Sie deren Empfehlungen.

Aktivieren Sie Ihren Notfallplan und bleiben Sie im Kontakt mit vertrauten Menschen.

Schalten Sie elektrische Geräte aus. Nutzen Sie ihre Taschenlampen.

Kleiden Sie sich passend zu den Temperaturen.

Bleiben Sie an Ihrem sicheren Ort. Das Nutzen der Straßen kann zur Gefahr werden.

Müssen Sie Ihre Wohnung verlassen, so nehmen Sie Ihre vorbereitete Notfalltasche mit.

Beachten Sie aufmerksam die Warnungen der Warndienste und befolgen Sie die Evakuierungsanordnungen.

Verhalten danach

Die extreme Wetterlage hat sich verzogen; der entstandene Schaden bleibt. Stromleitungen können beschädigt und Wasser ins Haus eingedrungen sein; abgebrochene Äste werden zu Stolperfallen. Das Gebäude kann Schaden genommen haben.

Achten Sie weiterhin auf Ihren eigenen und den Schutz anderer und informieren Sie sich zur aktuellen Lage. Nehmen Sie Kontakt mit der Nachbarschaft auf. Sprechen Sie mit Ihren vertrauten Personen über das Erlebte. Tauschen Sie sich mit ihnen zu den nächsten Schritten aus.

Nehmen Sie gesundheitliche Veränderungen oder Unwohlsein ernst. Diese können sowohl körperlich als auch psychisch sein.

Beachten Sie Hygiene-Anweisungen von den regionalen Behörden.

Betreten Sie keine Gefahrenbereiche wie z. B. den Keller, den Garten oder die Garage.

Dokumentieren und melden Sie Ihre Schäden.





Pandemien

Pandemien sind ein zeitlich, aber nicht räumlich begrenztes Auftreten von Erkrankungen. Sie können weltweit ausbrechen, wie zuletzt die Corona-Pandemie. Im Unterschied zur Pandemie ist eine Epidemie regional begrenzt. Bezüglich der Schwere der Erkrankung unterscheidet sich eine Pandemie nicht von einer Epidemie. Zu Beginn von neuen pandemischen Infektionserkrankungen ist die Geschwindigkeit der Ausbreitung, die Gefährlichkeit und die Dauer der Pandemie unbekannt. Die Folgen einer Pandemie können sich sowohl auf die ganze Gesellschaft als auch auf die Wirtschaft auswirken. Pandemien können mehrere Wochen, Monate oder Jahre dauern.

Vor einer drohenden Pandemie

Nach der Pandemie ist vor der nächsten möglichen Pandemie. Aufgrund der Erfahrungen aus vorhergehenden Pandemien werden vorbereitende Empfehlungen gegeben.

Halten Sie die Nachrichten im Blick. Sollte auf eine drohende Pandemie hingewiesen werden, so informieren Sie sich über die Risiken und Vorbeugungen auch bei Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Überprüfen Sie im Arztgespräch, wie Sie ihre persönliche Gesundheit stärken können.

Sprechen Sie mit vertrauten Menschen über Ihre Befürchtungen und Sorgen. Finden Sie Rituale für einen regelmäßigen Austausch. Legen Sie fest, wie Sie in Verbindung bleiben, auch wenn die sozialen Kontakte reduziert werden müssen.

Bereiten Sie sich auf mögliche Einschränkungen im Alltag durch eine Quarantäne oder durch Lieferengpässe vor. Legen Sie Vorräte von Lebensmitteln, Wasser und medizinischen Hilfsmitteln an (s. Kapitel 3).

Überdenken Sie bei drohenden Pandemien ihre Reisepläne.

Informieren Sie sich regelmäßig zu den empfohlenen Schutzmaßnahmen und setzen Sie diese um.

Während einer Pandemie

Während einer Pandemie verändert sich das tägliche Leben in vielen Bereichen. Alle Maßnahmen haben zum Ziel, die Bevölkerung möglichst sicher durch die Pandemie zu bringen. Regional können die Maßnahmen unterschiedlich sein.

Befolgen Sie die empfohlenen Hygienemaßnahmen. Sprechen Sie bei Unsicherheiten mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt.

Aktivieren Sie frühzeitig ihre Notfallplanung. Das Angebot des Pflegedienstes oder der Tagespflege kann stark eingeschränkt sein.

Es kann zu Mobilitätseinschränkungen während einer Pandemie kommen. Wechselseitiges Besuchen ist erschwert. Halten Sie unbedingt Kontakt zu vertrauten Personen. Beschränken Sie ihre direkten Kontakte auf wenige Personen. Verlagern Sie ihre sozialen Aktivitäten möglichst ins Digitale.

Die Veränderungen im täglichen Leben und die Ungewissheiten können Stress auslösen. Dies kann zu einer andauernden psychischen

Belastung führen. Sprechen Sie mit ihren vertrauten Personen zu ihrer psychischen Situation und lassen Sie sich unterstützen. Nehmen Sie Hilfe und Unterstützung auch von Freiwilligen an. Lassen Sie beispielsweise für sich einkaufen oder bei der Nutzung von digitalen Geräten helfen.

Sorgen Sie für ein Zuhause, in dem Sie sich wohlfühlen. Legen Sie eine neue Alltagsroutine fest. Bewegen Sie sich mehrmals täglich und lüften Sie regelmäßig.

Informieren Sie sich gezielt zu den notwendigen Sicherheitsmaßnahmen und den Entwicklungen von möglichen Behandlungen.

Legen Sie fest, wie oft und welche Informationsquellen Sie nutzen. Zu häufiges Informieren und unseriöse Informationsquellen können verunsichern.

Nach einer Pandemie

Im Verlauf einer Übergangsphase wird der Alltag wieder normaler. Hygienemaßnahmen werden weniger und soziale Kontakte sind wieder erlaubt. Je nach Länge der Ausnahmesituation muss ein neuer Alltag gelernt werden.

Besprechen Sie mit Ihren vertrauten Menschen, wie Sie den persönlichen Kontakt wieder intensivieren können. Nehmen Sie an gemeinschaftlichen Aktionen teil und tauschen Sie sich zu Ihren Pandemieerfahrungen aus.

Behalten Sie Verhalten aus der Pandemie bei, welches Ihnen weiterhin guttut.

Beziehen Sie bei Pflegebedarf wieder den Pflege- oder Betreuungsdienst sowie die Tagespflege mit ein. Achten Sie weiterhin auf Ihre psychische Gesundheit. Sprechen Sie offen über Ihr psychisches Befinden.





Eigene Vorsorge

Bereiten Sie sich auf Krisen oder Ausnahmezustände vor. Bauen Sie ein Hilfenetzwerk auf. Klären Sie mit vertrauten Personen, wie diese Sie im Katastrophenfall unterstützen können. Entwickeln Sie gemeinsam einen Notfallplan.

In Notfallsituationen ist die Versorgung einer pflegebedürftigen Person durch den Pflegedienst oft anders. Machen Sie im Vorfeld für Ausnahmesituationen einen Plan. Überlegen und vereinbaren Sie, wer dann die Versorgung übernehmen kann. Alle, die bei der Pflege mitmachen, planen für eine kurzfristige Versorgung ohne Pflegedienst. Vergrößern Sie die Gruppe der Helfenden. Damit können Sie verschiedene Notfallpläne umsetzen.

Notfallplanung für pflegende Angehörige

Sie bereiten mögliche Ausnahmesituationen bei der Versorgung des pflegebedürftigen Familienmitgliedes vor. Beachten Sie folgende Punkte:

Setzen Sie sich frühzeitig mit allen unterstützungsbereiten Personen zusammen. Planen Sie gemeinsam ein Netzwerk. Besprechen Sie, wer was und wie lange unterstützen kann. Legen Sie fest, wie wichtige Informationen weitergegeben werden. Wer übernimmt die Koordination und sorgt für die notwendigen Schlüssel? Fragen Sie für Notfälle auch die direkte Nachbarschaft.

Sensibilisieren Sie die Person mit Pflegebedarf für mögliche Notfallsituationen. Beziehen Sie sie möglichst in die Überlegungen mit ein.

Informieren Sie die ganze Unterstützungsgruppe zu den notwendigen pflegerischen Aufgaben. Nutzen Sie hierfür auch das Angebot der Pflegekurse.

Ein Vorrat an Medikamenten hilft in Ausnahmesituationen. Haben Sie daher immer Medikamente für mehrere Tage im Haus.

Halten Sie für mehrere Tage genug Material für die Pflege (z.B. Einmalhandschuhe, Händedesinfektionsmittel, Inkontinenzmaterialien, Injektionsnadeln, Insulinpen...) vorrätig. Haben Sie einen Pflegedienst? Besprechen Sie es mit ihm.

Stellen Sie ausreichend Müllbeutel und einen Mülleimer mit Deckel bereit. So können Sie Abfälle und Ausscheidungen entsorgen.

Stellen Sie für heißes Wasser und Getränke, Thermoskannen oder -flaschen bereit.

Notfallplan bei Stromausfall:

Machen Sie kein offenes Feuer.
Nutzen Sie elektrische Kerzen oder Teelichter.

Die pflegebedürftige Person braucht passierte Kost, aber der Mixer fällt ohne Strom aus. Füllen Sie für den Notfall passierte Kost in Gläser und halten Sie einen Vorrat an Trink-Nahrung bereit.

Die pflegebedürftige Person braucht eine elektrische Wechsel-Druck-Matratze. Halten Sie eine normale Schaumstoffmatratze im Vorrat.

Wenn die pflegebedürftige Person Sauerstoff benötigt oder beatmet werden muss, sollten erforderliche Materialien und zusätzliche Akkus verfügbar sein.

Notwendige Dinge für den Alltag, die Strom benötigen	Alternativen, die vorgehalten werden können
Licht	Taschenlampen, Batterievorrat Kerzen, LED-Leuchten
Wasserkocher, Kaffeemaschine, E-Herd	Gaskocher
Kühlschrank	Keller oder Garage nutzen
Gefrierschrank	Kühltasche mit Kühlaggregaten
Waschmaschine	Handwäsche
elektrischer Wecker, elektrische Zahnbürste	mechanische Uhr, mechanische Zahnbürste
Heizung	Warme Decken und Kleidung
Radio und Fernsehen	Batterie-Radio oder Kurbelradio
Telefon	geladenes Mobiltelefon, analoge Übersicht mit Telefonnummern
Ladestationen von Akkus	Ladestation mit Solarantrieb
Geldautomat	Bargeldvorrat

In Katastrophen kann es notwendig sein, schnell das Zuhause verlassen zu müssen. Bereiten Sie hierfür eine Notfalltasche vor. Stellen Sie diese an einen gut erreichbaren Ort.

Inhalte der Notfalltasche:

- Liste der wichtigsten Telefonnummern
- persönliche Medikamente
- Personalausweis/Reisepass, Bargeld, Geldkarten
- Gesundheitskarte der Krankenversicherung, Impfpass
- Haustürschlüssel, ggf. Autoschlüssel
- Mobiltelefon oder Smartphone, damit Sie mit Ihren Angehörigen in Kontakt bleiben können
- Hygieneartikel und Pflegemittel für ein paar Tage
- Wäsche, Schuhe, Kleidung für das Zwiebelprinzip (T-Shirts, Stoffjacken, Pullover, Socken, Hosen ..., wetterfeste Jacke)

Notfallvorsorge zuhause für 10 Tage:

Bei der Notfallvorsorge für zehn Tage zuhause ist besonders ein Trinkwasservorrat wichtig. Sorgen Sie dafür, dass Sie in Ihrem Haushalt pro Person und Tag stets zwei Liter Trinkwasser vorrätig haben. Weitere Empfehlungen zur Notfallvorsorge zuhause finden Sie hier:



Weitere Informationen und Literatur

Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

www.bbk.bund.de/DE/Home/home_node.html

Informationen zur Kohlenmonoxidvergiftung

www.co-macht-ko.de/

Krisenvorsorge bei Stromausfall vom ASB:

www.asb.de/unsere-angebote/erste-hilfe/erste-hilfe-mit-selbstschutz-inhalten/krisenvorsorge-bei-stromausfall

Vorsorge und Verhalten bei Feuer: www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Feuer/feuer_node.html

Gut vorbereitet auf Hochwasser:

www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Hochwasser/hochwasser_node.html

Stromausfall. Vorsorge und Selbsthilfe.

www.bbk.bund.de/DE/Warnung-Vorsorge/Tipps-Notsituationen/Stromausfall/stromausfall_node.html

Katastrophen Alarm. (2019) Ratgeber für Notfallvorsorge und richtiges Handeln in Notsituationen. www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/DE/Mediathek/Publikationen/Buergerinformationen/Ratgeber/ratgeber-notfallvorsorge.pdf?__blob=publicationFile&v=32

Selbstentzündung von öl- und fettgetränkten Lappen

www.bfb-cipi.ch/brandverhuetungs-tipps/detail/selbstentzuendung



Impressum

Art.-Nr.

9381925

Stand

Dezember 2024

Herausgeber

AOK. Die Gesundheitskasse.

Konzeption, Redaktion und Gestaltung

AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstraße 1–3
53424 Remagen
aok-verlag.de

Fotos

Getty Images

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck sowie Verbrei-
tung jeglicher Art, auch
auszugsweise, nur nach
vorheriger schriftlicher
Genehmigung.

**Weitere interessante Themen finden Sie unter [aok.de](https://www.aok.de)
im Bereich Medizin & Versorgung.**