

Informationen in Leichter Sprache zum Thema Notfall

Damit Sie sich besser schützen können!



www.landkreis-augsburg.de/notfallinfo

Das sollten Sie bei einer Katastrophe am besten tun

Eine Katastrophe ist ein großes Unglück.

Eine Katastrophe kann zum Beispiel sein:

- Ein Sturm, der vieles zerstört.
- Ein Chemie-Unfall in einer Fabrik.
- Oder eine Überschwemmung.

In diesem Ratgeber erklären wir Ihnen:

1. Was ist eine Katastrophe?
2. So können Sie sich auf eine Katastrophe vorbereiten.
3. Lebensmittel-Vorrat
4. So sollten Sie sich bei Unwetter verhalten.
5. So sollten Sie sich bei Stark-Regen verhalten.
6. So sollten Sie sich bei einem Brand verhalten.
7. So sollten Sie sich bei einem Strom-Ausfall verhalten.
8. So sollten Sie sich bei Gefahr-Stoffen verhalten.
9. So sollten Sie sich bei Vergiftungen verhalten.
10. Wichtige Telefon-Nummern
11. Was bedeuten die Sirenen-Signale?

So können Sie sich auf eine Katastrophe vorbereiten:

- Nehmen Sie Warn-Meldungen immer ernst!
- Hören Sie auf Informationen im Radio.
- Achten Sie auf Lautsprecher-Durchsagen auf der Straße.
- Beobachten Sie das Wetter.
- Sprechen Sie mit Ihren Nachbarn.
- Vielleicht machen Sie mit Ihrem Nachbarn ein Notfall-Zeichen aus.

Dieses Zeichen heißt: Sie brauchen Hilfe.

Mit diesem Zeichen können Sie sich verständigen:

Auch wenn das Telefon kaputt ist.

- Säubern Sie Regen-Rinnen und Gullys.
So schützen sie Gullys und Regen-Rinnen vor Verstopfung.
Dann fließt das Wasser bei Regen besser ab.
- Packen Sie eine Tasche für den Notfall.

In die Tasche gehören:

- Trinkwasser
- etwas zum Essen: Das Essen soll lange haltbar sein.
Zum Beispiel: Essen in Dosen.
Denken Sie auch an einen Dosen-Öffner.
- Müssen Sie regelmäßig Medikamente nehmen?
Dann packen Sie diese Medikamente in Ihre Notfall-Tasche.



Manche Sachen sollen immer griffbereit sein.

Damit Sie diese Sachen im Notfall schnell mitnehmen können.

Zu diesen Sachen gehören zum Beispiel:

- Personal-Ausweis oder Reise-Pass
- Gesundheits-Karte
- Andere für Sie wichtige Dokumente
- Impf-Pass
- Patienten-Verfügung
- Vorsorge-Vollmacht
- Bar-Geld
- Verbands-Kasten
- Ihre Medikamenten-Pläne oder Briefe vom Arzt
- Ihre Medikamente
- Ihre Hilfsmittel



Hilfsmittel sind zum Beispiel:

- Ihre Brille
- Ihr Zahn-Ersatz

Lebensmittel-Vorrat

Lebensmittel-Vorrat heißt:

Sie sollen immer Lebensmittel zu Hause haben.

Die Lebensmittel sollen mindestens für 3 Tage reichen.

Aber es ist besser:

Die Lebensmittel reichen für 10 Tage.

Die Lebensmittel sollen lange haltbar sein.

Das heißt:

Kaufen Sie keine gekühlten Lebensmittel.

Gut für den Lebensmittel-Vorrat sind zum Beispiel:

- Lebensmittel in Dosen
- Trocken-Produkte

Trocken-Produkte sind zum Beispiel:

- Reis
- Nudeln

Die Lebensmittel sollen Ihnen schmecken.

Die Lebensmittel sollen Vitamine haben.

Vielleicht haben Sie eine Allergie?

Das heißt:

Manche Lebensmittel dürfen Sie nicht essen,
weil Sie diese Lebensmittel nicht vertragen.

Zum Beispiel werden Sie dann krank.

Und Ihnen geht es schlecht.

Dann sollten sie daran auch beim Einkaufen denken.



Weitere Informationen finden Sie im Internet.

Die Internetseite ist:

www.vorratshaltung.bayern.de

Eine Person braucht für 10 Tage zum Beispiel:

- 3,5 kg Getreide-Produkte
oder Kartoffeln oder Reis
Getreide-Produkte sind zum Beispiel:
Nudeln oder Brot
- 4 kg Gemüse und Hülsen-Früchte
Gemüse kann zum Beispiel sein:
Tomaten oder Paprikas
Hülsen-Früchte sind zum Beispiel:
Erbsen oder Bohnen
- 2,5 kg Obst und Nüsse
Obst kann zum Beispiel sein:
Äpfel oder Birnen
- 2,6 kg Milch-Produkte
Milch-Produkte können zum Beispiel sein:
Milch oder Käse
- 1,5 kg Fleisch oder Fisch oder Eier
- 350 g Fette oder Öle
Das kann zum Beispiel sein:
Butter oder Sonnenblumen-Öl
- Sie sollen auch süße Lebensmittel zu Hause haben.
Zum Beispiel:
 - Honig
 - Marmelade
 - Zucker
 - Schokolade
- 20 L Getränke



Unwetter

Ein Unwetter ist ein starkes Gewitter.

Manchmal schlägt der Blitz ein.

Vielleicht fällt der Strom aus.

Es kann auch Hagel geben.



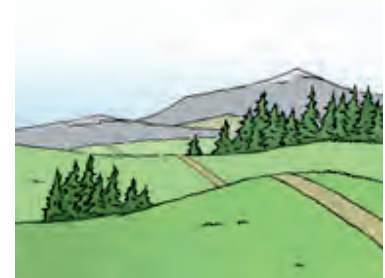
So sollten Sie sich bei Unwetter verhalten:

- Bleiben Sie zu Hause.
- Schließen Sie die Fenster.
- Schließen Sie die Roll-Läden.
- Bleiben Sie möglichst im Erdgeschoss.
- Gehen Sie **nicht** in den Keller.
- Stecken Sie die Strom-Stecker Ihrer Geräte aus.



Sind Sie nicht zu Hause?

- Dann gehen Sie in ein Gebäude.
- Sie können sich auch in ein Auto setzen.



Bei Gewitter:

- Wenn Sie in der Natur sind:
Suchen Sie sich einen Graben oder ein Loch.
Rollen Sie sich im Graben oder im Loch zusammen.
- Fassen Sie **keine** Gegenstände aus Metall an.
Zum Beispiel: Regenschirme und Fahrräder.

Bei Hagel:

- Schützen Sie Ihren Kopf und Nacken.

Stark-Regen

Regen kann gefährlich sein:

Vor allem wenn es sehr viel regnet.

Man sagt dazu Stark-Regen.

Straßen werden vielleicht überflutet.

Oder das Wasser läuft in den Keller.

Das schwierige Wort dafür ist **Hoch-Wasser**.



So sollten Sie sich bei Stark-Regen verhalten:

- Schließen Sie Fenster und Türen.
- Dichten Sie Abfluss-Öffnungen ab.

Abfluss-Öffnungen sind zum Beispiel:

Der Abfluss am Waschbecken.

Der Abfluss an der Dusche oder an der Badewanne.

Das Abdichten können Sie mit einem Handtuch machen:

Rollen Sie das Handtuch zusammen.

Stecken Sie das Handtuch in die Abfluss-Öffnung.

Oder stecken Sie den Stöpsel in die Abfluss-Öffnung.

Stellen Sie einen schweren Gegenstand auf den Stöpsel.

- Gehen Sie **nicht** in den Keller.
- Gehen Sie besser in den 1. Stock.
- Stecken Sie die Strom-Stecker Ihrer Geräte aus.
- Schalten Sie die Heizung und den Strom ab.
- Achten Sie unbedingt darauf:

Gefährliche Stoffe dürfen **nicht** ins Wasser gelangen.

Gefährliche Stoffe sind zum Beispiel:

Benzin oder Heiz-Öl.



- Halten Sie Sand-Säcke bereit.
Fragen Sie bei der Feuerwehr nach Sand-Säcken.



Sind Sie nicht zuhause?

- Dann gehen Sie in das nächste Gebäude.
- Gehen Sie besser in den 1. Stock.
- Bleiben Sie **nicht** im Auto sitzen.
Das ist bei Stark-Regen gefährlich.
- Vermeiden Sie überflutete Bereiche.



Brand

Ein Brand ist gefährlich.

Brand heißt:

Es gibt große Hitze und Rauch.

Das sollten Sie bei Brand am besten tun:

Rufen Sie die Feuerwehr!

Telefon-Nummer: 112



Bevor die Feuerwehr kommt:

- Schließen Sie Fenster und Türen.
- Verlassen Sie sofort das Zimmer oder die Wohnung.
- Benutzen Sie **nie** den Aufzug.
Das ist bei einem Brand verboten.
- Halten Sie sich am Treppen-Geländer fest.
Dann haben Sie einen besseren Halt.

Wenn der Brand im Treppenhaus ist:

Dann bleiben Sie in der Wohnung.

- Machen Sie die Wohnungs-Tür zu.
- Dichten Sie die Tür mit einem feuchten Tuch ab.
- Warten Sie am Fenster zur Straße auf die Feuerwehr.
- Oder warten Sie auf dem Balkon zur Straße auf die Feuerwehr.
- Rufen Sie laut:

Feuer!

Strom-Ausfall

Bei Katastrophen kann der Strom ausfallen.

Das heißt: Elektro-Geräte gehen nicht mehr.

Elektro-Geräte sind zum Beispiel:

- Radio
- Kühlschrank
- Lampen



Ein Strom-Ausfall kann eine kurze Zeit dauern.

Der Strom-Ausfall kann auch eine längere Zeit dauern.

Längere Zeit bedeutet zum Beispiel:

Der Strom-Ausfall ist mehrere Stunden lang.

Oder der Strom-Ausfall ist mehrere Tage lang.

Das kann Ihnen bei einem Strom-Ausfall helfen:

- Batterien
- Streich-Hölzer
- ein batterie-betriebenes Radio
- Taschenlampen und Kerzen
- Gas-Kocher mit Gas-Flaschen
- Ein Holzofen oder Kamin zum Heizen der Wohnung
- Solar-betriebene Lade-Geräte

Solar-betrieben heißt:

Die Sonne macht den Strom für die Lade-Geräte.

Das Lade-Gerät muss also nicht in die Steckdose.



Das sollten Sie bei einem Strom-Ausfall beachten:

Vielleicht haben Sie ein eigenes Auto?

Ihr Tank vom Auto sollte immer halb voll sein.

So können Sie bei Notfällen noch mit dem Auto fahren.

Sie sollten immer alle Akkus aufladen.

Zum Beispiel die Akkus von:

- Laptop

Laptop spricht man so: Láp top.

Ein Laptop ist ein kleiner Computer.

- Mobil-Telefonen

- Power-Bank

Power-Bank spricht man so: pau er bänk.

Eine Power-Bank ist wie ein Akku.

Eine Power-Bank speichert Strom.

So können Sie auch bei einem Strom-Ausfall

Ihr Mobil-Telefon laden.



So sollten Sie sich bei einem Strom-Ausfall verhalten:

Rufen Sie die 112 oder 110 nur im Notfall an.

Notfälle können sein:

Jemand ist verletzt.

Oder es gibt ein Feuer.

Hören Sie den Durchsagen im Radio zu.

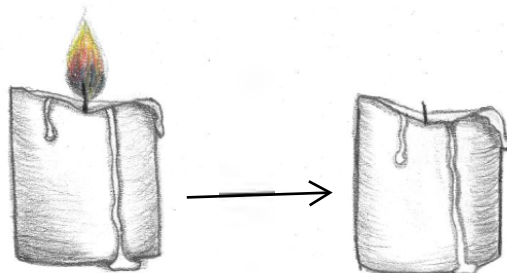
Wenn Sie Kerzen angemacht haben:

Lassen Sie die Kerzen nie alleine brennen.

Bleiben Sie immer im Raum bei den Kerzen.

Wenn Sie den Raum doch verlassen:

Machen Sie die Kerzen aus.



Benutzen Sie den Grill oder den Gaskocher nie in der Wohnung.

Das ist gefährlich.

Machen Sie bei einem Strom-Ausfall alle Elektro-Geräte aus.

Wenn der Strom wieder da ist:

Dann können Sie die Elektro-Geräte wieder anmachen.

Gefahr-Stoffe

Manche Stoffe schaden der Umwelt.

Manche Stoffe schaden dem Menschen.

Diese Stoffe können ins Wasser oder in die Luft gelangen.

Das sind zum Beispiel Gefahr-Stoffe:

- Rauch von Bränden in einer Fabrik
- Säuren

Das sind Stoffe, die schwere Verletzungen machen.



So sollten Sie sich bei Gefahr-Stoffen verhalten:

Der Gefahr-Stoff ist draußen in der Luft:

- Bleiben Sie im Gebäude.
- Schließen Sie Fenster und Türen.
- Schalten Sie Lüftungs-Anlagen und Klima-Anlagen aus.
- Holen Sie vorbeilaufende Menschen von der Straße.
- Hören oder sehen Sie Nachrichten.



Sind Sie nicht zuhause?

- Hören Sie auf Polizei und Feuerwehr.
- Gehen Sie in ein Gebäude.
- Gehen Sie weg vom Rauch.



Im Auto:

- Schließen Sie die Fenster.
- Schalten Sie die Belüftung aus.
- Hören Sie Nachrichten.
- Fahren Sie zum nächsten Haus.



Vergiftungen

Eine Vergiftung ist zum Beispiel:

- Jemand hat etwas Schlechtes gegessen.
- Jemand hat viel Rauch in die Lunge bekommen.
- Oder jemand hat zu viele Tabletten genommen.



So können Sie eine Vergiftung erkennen:

Vielleicht ist Ihnen übel.

Ihnen ist vielleicht schwindlig.

Sie erbrechen vielleicht.

Vielleicht haben Sie Schaum vor dem Mund.

Das sollten Sie beachten:

- Womit haben Sie sich vergiftet?
- Welche Anzeichen haben Sie?
- Wie fühlen Sie sich?
- Wie schlimm ist die Vergiftung

Vergiftung über die Verdauung:

Rufen Sie immer den Rettungs-Dienst an.

Telefon-Nummer: 112



Hat sich eine andere Person vergiftet?

So können Sie der Person helfen:

Öffnen Sie den Mund der Person.

Vielleicht finden Sie im Mund noch Reste.

Holen Sie die Reste aus dem Mund der Person.

Hat die Person gebrochen:

Heben Sie Reste vom Erbrochenen für den Arzt auf.

Gas-Vergiftung

Gas kann in die Lunge kommen.

Das kann für Menschen gefährlich sein.

Helfen Sie nur: wenn es nicht gefährlich für Sie selbst ist.

Rufen Sie die Feuerwehr an!

Telefon-Nummer: 112

Wenn jemand in Gefahr ist:

Bringen Sie die Person an die frische Luft.



Vergiftung mit Chemikalien

Chemikalien spricht man so aus: Kemi-kali-en.

Chemikalien sind giftige Stoffe.

Chemikalien sind zum Beispiel:

WC-Reiniger oder Frost-Schutz-Mittel.

Giftige Stoffe können auf die Haut und in die Augen kommen.

Spülen Sie die Stelle mindestens 10 Minuten mit lauwarmem Wasser.

Die Kleidung könnte vom Gift nass sein.

Ziehen Sie die Kleidung der Person nicht selbst aus.

Sie könnten die andere Person dadurch verletzen.

Zum Beispiel: Weil die Haut der Person zusammen mit der Kleidung abgeht.



Wichtige Telefon-Nummern

Feuerwehr und Rettungs-Dienst:	112
Polizei:	110
Ärztlicher Notdienst:	116117
Gift-Notruf-Zentrale:	089 19 240



Die Warn-App für unsere Region

NINA ist eine Notfall-App.

Ein Bundesamt hat NINA entwickelt.

Das Bundesamt kümmert sich um den Schutz der Bürger.

Das Bundesamt hilft auch bei einer Katastrophe.

In NINA finden Sie auch Infos vom Deutschen Wetter-Dienst.

Sie können die App NINA auf Ihr Handy herunterladen.

Die App ist kostenlos.

Die Bedeutung der Sirenen-Signale

Alarm für die Feuerwehr:

Der Ton geht langsam auf und ab.

Das heißt:

Der Ton steigt 12 Sekunden lang an.

Danach fällt er 12 Sekunden lang ab.

Er wiederholt sich drei Mal.

Der Ton sagt:

Die Feuerwehr hat einen Einsatz.



Alarm bei einer Gefahr:

Ein Ton geht schnell auf und ab.

Er geht eine Minute lang.

Es ist wichtig:

Hören oder sehen Sie Nachrichten.

Die Nachrichten sagen: Was Sie tun sollen.

Sie möchten sich die Sirenen-Töne anhören?

Gehen Sie dafür ins Internet.

Auf dieser Internet-Seite können Sie die Sirenen-Töne anhören:

www.landkreis-augsburg.de/notfallinfo



IMPRESSUM / Herausgeber

Landkreis Augsburg | Öffentlichkeitsarbeit | Annemarie Scirtuicchio
Prinzregentenplatz 4 | 86150 Augsburg
Telefon: 0821 3102 2694 | E-Mail: pressestelle@LRA-a.bayern.de

BILDQUELLEN:

- **Qualitätssiegel Leichte Sprache:** © Netzwerk Leichte Sprache e.V.
- **Notfall-Tasche** (Seite 2): Pixabay
- **Gewitter** (Deckblatt, Seite 5): Pixabay
- **Haus (Zuhause)** (Seite 5, 6, 11) / **Landschaft (Unterwegs)** (Seite 5, 7, 11) / **brennendes Haus** (Seite 8) / **Auto** (Seite 11) / **Telefon**(Seite 15) / **Ausweis** (Seite 2) / **Geld, viel** (Seite 2) / **Lebens-Mittel** (Seite 3) / **Essen, gesund** (Seite 4) / Getränke (Seite 4) / Computer, tragbar (Seite 10)
© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers
- **Radio** (Seite 9) / **Taschenlampe** (Seite 9) / **Kerze brennt** (Seite 10) / **Kerze abgebrannt** (Seite 10): Paola Dederichs (Team Inklusion, Landratsamt Augsburg)
- **Gas-Kocher** (Seite 9): Pixabay
- **Steckdose** (Seite 5, 6): Andreas Morlok, Pixelio
- **Hochwasser** (Seite 6): Pixabay
- **Sand-Säcke** (Seite 7): Fotolia, #29371336, mhp
- **Feuerwehr-Auto** (Seite 8, 13): Pixabay
- **Fass** (Seite 11): Pixabay
- **Gift-Warnzeichen** (Seite 12): Pixabay
- **Rettungs-Wagen** (Seite 13): Pixabay
- **Reinigungs-Mittel** (Seite 14): Adobe Stock, #83265607, fineart-collection
- **Sirene** (Seite 16): W. R. Wagner, Pixelio