

# NOTFALLPLAN

Sind Sie sicher?

## SIND SIE SICHER?

Katastrophen und Notlagen sind meistens nicht vorhersehbar. In einer Notsituation werden Sie mit grundlegenden Fragen konfrontiert, die sich im Alltag nicht stellen. Wie kontaktiere ich meine Angehörigen? Wo gehe ich hin? Was nehme ich mit?

### **Wenige Minuten Vorbereitung können Ihr Leben retten!**

Erstellen Sie Ihren persönlichen Notfallplan – er hilft Ihnen, in Notsituationen schnell und richtig zu reagieren. Treffen Sie wichtige Vorbereitungen, damit Sie im Notfall besser geschützt sind. Lernen Sie auf [www.alertswiss.ch](http://www.alertswiss.ch) oder mit der Alertswiss-App mehr über potentielle Gefahren, Vorsorge und das Verhalten bei Katastrophen und in Notlagen, damit Sie im Notfall besser geschützt sind.



Mit der Alertswiss-App können Sie Ihren individuellen Notfallplan auch mobil ganz einfach Schritt für Schritt erstellen.

## ANGEHÖRIGE ERREICHEN

Kennen Sie sämtliche Telefonnummern Ihrer Angehörigen auswendig?

Tragen Sie alle wichtigen Telefonnummern Ihrer Angehörigen hier ein.

**ANGEHÖRIGE/R**

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon \_\_\_\_\_  
Festnetz privat \_\_\_\_\_  
Festnetz Geschäft \_\_\_\_\_

**ANGEHÖRIGE/R**

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon \_\_\_\_\_  
Festnetz privat \_\_\_\_\_  
Festnetz Geschäft \_\_\_\_\_

**ANGEHÖRIGE/R**

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon \_\_\_\_\_  
Festnetz privat \_\_\_\_\_  
Festnetz Geschäft \_\_\_\_\_

**ANGEHÖRIGE/R**

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon \_\_\_\_\_  
Festnetz privat \_\_\_\_\_  
Festnetz Geschäft \_\_\_\_\_

**ANGEHÖRIGE/R**

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Mobiltelefon \_\_\_\_\_  
Festnetz privat \_\_\_\_\_  
Festnetz Geschäft \_\_\_\_\_

**! TIPPS**

Hierzu gehören Nummern der Betreuungspersonen und der Schule Ihrer Kinder, Nummern des Arbeitgebers, Nummern von Nachbarn von pflegebedürftigen Personen etc.

2

## NACH HAUSE KOMMEN

Schreiben Sie für sich selbst und für jede/n Angehörige/n auf, wie Sie am schnellsten nach Hause kommen.

### NOTFALLPLAN – SCHRITT 2

#### VORBEREITUNGEN FÜR DEN AUFENTHALT ZU HAUSE

Stellen Sie sich vor, Sie wären bei der Arbeit und Ihre Kinder würden extern betreut. Im Radio hören Sie, dass die Behörden den Aufenthalt zu Hause anordnen.

#### ANGEHÖRIGE/R 1

Name, Vorname \_\_\_\_\_

#### ANGEHÖRIGE/R 2

Name, Vorname \_\_\_\_\_

#### ANGEHÖRIGE/R 3

Name, Vorname \_\_\_\_\_

#### ICH

Name, Vorname \_\_\_\_\_

### **TIPPS**

- Meiden Sie Hauptverkehrsachsen!
- Sprechen Sie sich mit Arbeitskollegen, Nachbarn, Bekannten etc. ab, um für diesen Fall für sich und Ihre Kinder Fahrgemeinschaften zu bilden!

**NOTFALLPLAN – SCHRITT 3****VORBEREITUNGEN FÜR DEN AUFENTHALT ZU HAUSE**

# VORRÄTE

Haben Sie genügend Vorräte zu Hause, um mehrere Tage ohne fremde Hilfe auszukommen?

Kreuzen Sie Ihre Bedürfnisse in der folgenden Liste an. Ergänzen Sie die Liste nach Ihrem persönlichen Bedarf mit weiteren Lebensmitteln und anderen wichtigen Dingen.

Stellen Sie sicher, dass Sie alles auf der Liste immer auf Vorrat lagern.

**HALTBARE LEBENSMITTEL FÜR RUND EINE WOCHE**

- Mind. 9 Liter Wasser pro Person (3–4 Tage)
- Bouillon, Pfeffer, Salz
- Dauerwürste, Trockenfleisch
- Dörr- und Hülsenfrüchte
- Fertiggerichte (ungekühlt haltbar, z. B. Chili con Carne, Reisgerichte, Rösti)
- Fertigsuppen
- Fertigtomatensauce im Glas oder Tetrapack
- Fleisch- und Fischkonserven
- Frucht- und Gemüsesäfte
- Futter für Haustiere
- Hartkäse
- Kaffee, Kakao, Tee
- Kondensmilch, UHT-Milch
- Konservendosen (z. B. Gemüse, Früchte, Pilze)
- Öl oder Fett
- Reis und/oder Teigwaren
- Schokolade
- Spezialnahrung für Säuglinge
- Zucker, Konfitüre, Honig
- Zwieback oder Knäckebrot

---

---

---

---

**GEBRAUCHSARTIKEL**

- Batteriebetriebenes UKW-Radio
- Gascartouchen für Campingkocher
- Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug
- Seife, WC-Papier, Hygieneprodukte
- Taschenlampen mit (Ersatz-)Batterien

---

---

---

---

---

---

---

---



# NOTFALL- APOTHEKE

## NOTFALLPLAN – SCHRITT 4

### VORBEREITUNGEN FÜR DEN AUFENTHALT ZU HAUSE

Haben Sie eine auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Notfallapotheke zu Hause?

Kreuzen Sie in der folgenden Liste an, welche Medikamente Sie im Falle eines Notfalls benötigen und ergänzen Sie die Liste nach Ihrem persönlichen Bedarf mit weiteren Medikamenten und Utensilien.

Stellen Sie sicher, dass Sie die Notfallapotheke regelmässig prüfen und allenfalls auffrischen.

#### **NOTFALLAPOTHEKE**

- Ärztlich verschriebene, persönliche Medikamente
- Desinfektionsmittel
- Fiebermesser
- Mittel gegen Durchfall
- Pinzette
- Schmerzmittel
- Verbandsmaterial (Wundschnellverband, Gazekompressen, elastische Binden, Heftpflaster oder Verbandsklammern, Verbandsschere)
- Wundsalbe

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **TIPPS**

- Zusätzlich zur Notfallapotheke sollten Sie Medikamente, die Sie regelmässig einnehmen müssen oder auf die Sie angewiesen sind, immer auf Vorrat haben oder sogar auf sich tragen.
- Besprechen Sie die erforderlichen Vorbereitungen allenfalls mit Ihrem Hausarzt.

## FILM «BEI GEFAHR RICHTIG REAGIEREN»



Tim und Tom leben mit ihren Familien in einer Bilderbuchwelt. In dieser Welt gibt es keine Gefahren, Katastrophen oder Notlagen: kein Erdbeben, kein Hochwasser, keinen Sturm, keine Pandemie oder Epidemie und auch keinen Stromausfall. Doch was wäre, wenn plötzlich die Sirenen heulen würden? Tims Familie hat sich diese Frage noch nie gestellt. Die Familie von Tom schon. Sie hat einen Notfallplan erstellt. Sehen Sie im Film auf [www.alertswiss.ch](http://www.alertswiss.ch) den Unterschied!

## EVAKUIERUNG

### NOTFALLPLAN – SCHRITT 5

#### VORBEREITUNGEN FÜR EINE EVAKUIERUNG

Wo gehen Sie und Ihre Angehörigen hin, wenn Ihr Wohnort evakuiert werden muss?

Bestimmen Sie einen oder mehrere Orte, wo Sie einige Tage bleiben können, z. B. bei Verwandten oder Bekannten, in einem Feriendomizil etc.

#### NOTUNTERKUNFT

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

#### NOTIZEN

### ! TIPPS

- Idealerweise liegt die Notunterkunft weder zu nahe noch zu weit von Ihrem Zuhause entfernt; einerseits könnte der Ort von der gleichen Katastrophe betroffen sein, andererseits könnten Sie nur schwer dorthin kommen, wenn die Strassen überlastet sind.
- Halten Sie fest, wie Sie am besten dorthin kommen (Wahl des Verkehrsmittels, geeignete Fahrstrecke etc.). Bedenken Sie jedoch, dass die Behörden im Notfall diesbezüglich besondere Anordnungen treffen können.
- Klären Sie ab, ob Sie Ihre Tiere allenfalls zur Notunterkunft bei Freunden und der Familie mitbringen dürfen. Lassen Sie Ihre Tiere bei einer Evakuierung nicht eingeschlossen zu Hause.





## NOTFALLPLAN – SCHRITT 6 VORBEREITUNGEN FÜR EINE EVAKUIERUNG

### TREFFPUNKTE

Haben Sie vereinbart, wo Sie sich mit Ihren Angehörigen treffen, wenn Sie nicht mehr nach Hause gehen können?

Vereinbaren Sie mindestens zwei mögliche Treffpunkte: einen an Ihrem Wohnort, in der Nähe Ihres Zuhauses und einen für den Fall, dass der Wohnort nicht mehr erreichbar ist.

#### TREFFPUNKT (AM WOHNORT)

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### TREFFPUNKT (AUF DEM WEG ZUR NOTUNTERKUNFT)

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### NOTIZEN

### TIPPS

Bestimmen Sie Treffpunkte, die normalerweise für alle Angehörigen gut erreichbar sind und auf dem Weg zu Ihrer bevorzugten Notunterkunft liegen.



## NOTFALLPLAN – SCHRITT 7

### VORBEREITUNGEN FÜR EINE EVAKUIERUNG

# NOTGEPÄCK

Was müssen Sie unbedingt mitnehmen, wenn Sie Ihr Zuhause schnell verlassen müssen? Haben Sie diese Dinge innert einer halben Stunde gepackt?

Kreuzen Sie in der folgenden Liste an, was Sie an Notgepäck benötigen und ergänzen Sie die Liste nach Ihrem persönlichen Bedarf mit weiterem Notgepäck.

#### WENN ES SCHNELL GEHEN MUSS ...

- Handy mit Akku
- Pass und/oder ID
- Persönliche Medikamente
- Portemonnaie (Bargeld, Kreditkarten)
- Verpflegung und Getränke für einen Tag

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### WENN SIE LÄNGER ZEIT HABEN FÜR DIE EVAKUIERUNG ...

- Batteriebetriebenes UKW-Radio
- Ersatzwäsche
- Familienbuch
- Grundbuchauszüge
- Kleinere Wertsachen
- Notfallapotheke
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen
- Sparhefte und Wertpapiere
- Strapazierfähige, wetterfeste und warme Kleider und Schuhe
- Taschenlampe
- Testament(e)
- Toilettenartikel und Frotteewäsche
- Versicherungspolizen mit Listen von Mobilien, Wertgegenständen, Sammlungen
- Verträge
- Wenn Kinder dabei sind: Spielsachen

---

---

---

---

---

### **TIPPS**

- Legen Sie ein Dokumentendossier mit den wichtigsten persönlichen Dokumenten an.
- Überlegen Sie sich, wie Sie das Notgepäck möglichst praktisch mitführen können (Koffer, Rucksack etc.)



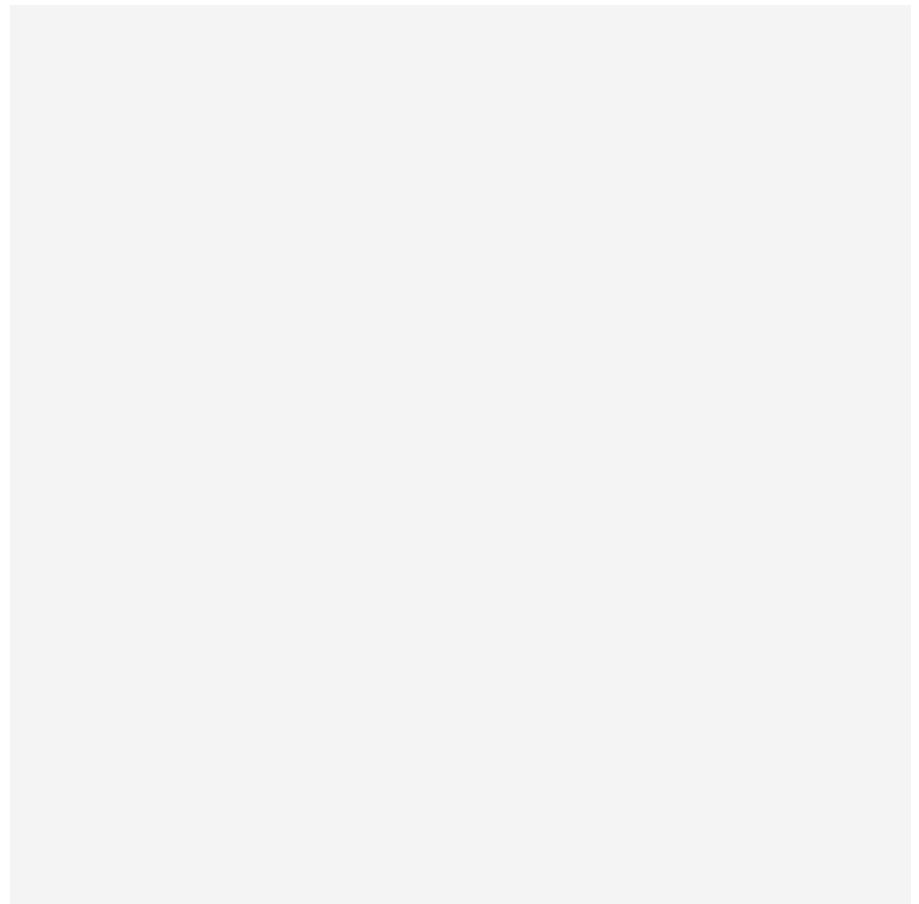
## NOTFALLPLAN – SCHRITT 8

# HILFSBEDÜRFTIGE

Welche Personen aus Ihrer Umgebung sind im Notfall möglicherweise auf Ihre Hilfe angewiesen?

Sprechen Sie nach Möglichkeit vorgängig mit hilfsbedürftigen Personen aus Ihrem Umfeld (z. B. mit älteren Personen, Personen mit einer Krankheit oder Behinderung etc.) über deren Bedürfnisse im Notfall.

## NOTIZEN



### TIPPS

- Bringen Sie diese Personen bei sich unter, helfen Sie Ihnen bei einer Evakuierung.
- Falls Sie Angehörige haben, die weiter weg wohnen und sich nicht selbst helfen können, organisieren Sie Unterstützung durch Dritte.



## NOTFALLPLAN – SCHRITT 9

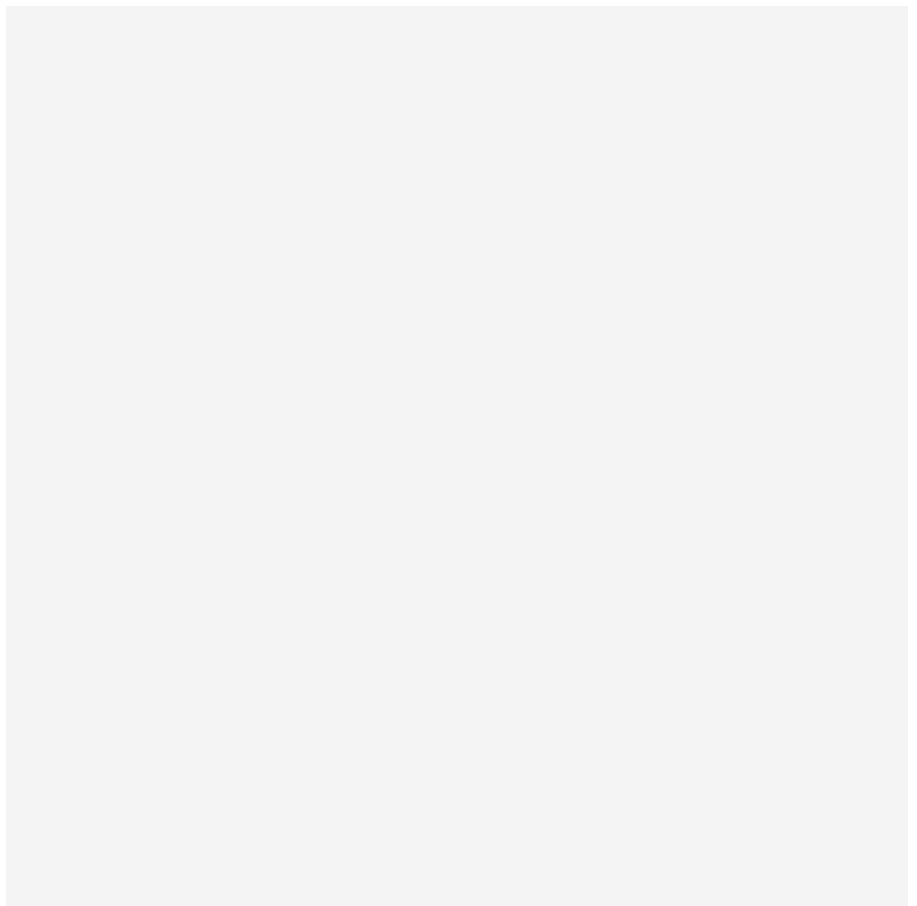
# NOTFALLPLAN TEILEN

Wissen auch Ihre Angehörigen, wie sie sich im Notfall verhalten sollen?

Besprechen Sie diesen Notfallplan mit Ihren Angehörigen und leiten Sie Ihnen diesen weiter. Nur wenn Ihre Angehörigen und Kontaktpersonen den Notfallplan kennen, können Sie diesen auch umsetzen!

Aktualisieren Sie den Notfallplan einmal pro Jahr. Bei einem Jobwechsel oder Umzug verändert sich der Notfallplan in der Regel.

### NOTIZEN



## IMPRESSUM

### **Herausgeber**

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS  
Monbijoustrasse 51A  
3003 Bern  
info@babs.admin.ch  
www.babs.admin.ch

### **Herstellung**

Zentrum elektronische Medien ZEM  
Stauffacherstrasse 65/14  
3003 Bern  
88.076 d

Der Notfallplan ist verfügbar in den Sprachen Deutsch, Französisch, Italienisch und Englisch.

### **Weitere gedruckte Exemplare können bezogen werden bei:**

BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern  
www.bundespublikationen.admin.ch  
Art.-Nr. 506.020.d  
06.2016

Der Notfallplan ist zudem elektronisch verfügbar auf der Website [www.alertswiss.ch](http://www.alertswiss.ch) sowie in der Alertswiss-App.