



# DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz:

## RICHTIG BEVORRATEN

Ganz egal ob Natur- oder Reaktorkatastrophen, oder ein längerfristiger, großflächiger Stromausfall: In solchen Notsituationen können Stunden bzw. Tage vergehen, bis Hilfsmaßnahmen für einzelne Haushalte wirksam werden. Deswegen sollte jeder für sich selbst und seine Familie Vorsorgemaßnahmen treffen. Ein ausreichender Lebensmittel-Notvorrat ist die Basis zum Überleben in Katastrophenfällen.



### Legen Sie sich einen Lebensmittelvorrat für mindestens eine Woche zu:

- Bevorraten Sie Lebensmittel und Getränke, die lange haltbar sind (ca. 1 Jahr)
- Trockenvorräte, wie z.B. Reis, Nudeln, Haferflocken, Knäckebrot und Zwieback eignen sich besonders als Notreserve, ebenso wie Obst-, Gemüse- und Fleischkonserven
- Im Katastrophenfall kann es zu Störungen in der Wasserversorgung kommen. Ein ausreichender Vorrat an Wasser zum Trinken und Kochen ist daher sehr wichtig
- Bevorraten Sie Lebensmittel, die man auch kalt essen kann und sorgen Sie für eine alternative Kochgelegenheit, wie z.B. einen Campingkocher
- Auch eine gut sortierte Hausapotheke ist in Krisenzeiten unerlässlich
- Besonders wichtig sind auch ein Notfallradio (batterie- oder noch besser kurbelbetrieben) und eine Notbeleuchtung
- Nutzen Sie den Tag des Zivilschutz-Probealarms (1. Samstag im Oktober) für einen Stresstest im Haushalt und überprüfen Sie dabei Ihren Notvorrat und Sicherheitseinrichtungen

### Bei der Berechnung eines siebentägigen Vorrats für 2 Personen ergeben sich folgende Mengen (Vorschlag):

- Getreideprodukte: 4,5kg
- Fleisch/Fisch: 2kg
- Öle/Fette: 1kg
- Milchprodukte: 2,5kg
- Gemüse/Obst: 6kg
- Wasser/Getränke: 28l

**i** Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)



Die Vorratstasche des OÖ Zivilschutzes eignet sich ideal zum Lagern von Lebensmitteln. Auf der praktischen Tasche befinden sich wichtige Hinweise zum richtigen Verhalten im Krisenfall. Holen Sie sich beim OÖ Zivilschutz auch die umfangreiche Bevorrattungsbroschüre!

**SELBST-  
SCHUTZ  
IST DER  
BESTE  
SCHUTZ.**

SORGEN  
SIE FÜR  
NOTFÄLLE  
VOR.  
[zivilschutz-ooe.at](http://zivilschutz-ooe.at)



OBERÖSTERREICHISCHER  
ZIVILSCHUTZ