



NOTFALLPLAN

LEICHTE SPRACHE



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS



ALERTSWISS



Katastrophen und Notfälle passieren meistens plötzlich.

Wir wissen vorher nicht, dass sie passieren.

In einem Notfall müssen Sie wichtige Entscheidungen treffen, die im täglichen Leben nicht notwendig sind.

Zum Beispiel:

- Wie erreiche ich meine Familie?
- Wohin soll ich gehen?
- Was soll ich mitnehmen?

Es ist wichtig, dass Sie einen persönlichen Notfall-Plan machen.

Dieser Plan hilft Ihnen, wenn ein Notfall eintritt.

So können Sie schnell und richtig handeln.

Hier können Sie mehr über mögliche Gefahren, Sicherheits-Massnahmen und Verhaltens-Regeln in Notfällen erfahren:

- Im Internet: www.alert.swiss
- Über die Alertswiss-App

Lernen Sie mit uns,

wie Sie sich im Notfall besser schützen können.

Herausgeber

Bundesamt für Bevölkerungsschutz

Guisanplatz 1B - 3003 Bern

E-Mail: info@babs.admin.ch

Internet: www.bevoelkerungsschutz.ch

Den Notfall-Plan gibt es in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch.

Hier bekommen Sie den gedruckten Notfall-Plan: BBL, Verkauf Bundespublikationen, CH-3003 Bern

Im Internet können Sie den Notfall-Plan kostenlos auf dieser Seite bestellen:

[Shop Bundespublikationen für Privatkunden: Notfallplan \(admin.ch\)](#)

Artikel-Nummer: 506.020d

BBL-Norm 10/22 7'000 860521241

Sie können den Notfall-Plan

auf dieser Website lesen oder herunterladen:

[Notfallplan - ALERTSWISS](#)

Hier können Sie auch die Alertswiss-App herunterladen.

Über diese App können Sie den Notfall-Plan auch lesen.



Angehörige und andere wichtige Personen erreichen

Tragen Sie alle wichtigen
Telefonnummern Ihrer
Angehörigen hier ein.

SCHRITT 1 NOTFALLPLAN INFORMIEREN UND KONTAKT HALTEN

Tragen Sie hier alle wichtigen Telefon-Nummern ein.

Name

Telefon

! Tipps

Dazu gehören Telefon-
Nummern von

- Angehörigen,
- Betreuungs-Personen
Ihrer Kinder,
- der Schule Ihrer Kinder,
- Nachbarn,
- Menschen, die Pflege
brauchen.

Kennen Sie alle wichtigen
Telefon-Nummern
auswendig?



TREFFPUNKTE

Schreiben Sie auf, wie Sie am schnellsten nach Hause kommen.

Das hilft Ihnen und Ihren Angehörigen in einer stressigen Situation.

INFORMIEREN UND KONTAKT HALTEN

Stellen Sie sich vor: Sie sind bei der Arbeit und Ihre Kinder werden woanders betreut. Im Radio hören Sie die Anordnung der Behörden, dass Sie sich zu Hause aufhalten müssen.

Schreiben Sie Personen oder Einrichtungen in diese Liste, an die sich Ihre Kinder wenden können.

Zum Beispiel die Telefon-Nummern der Kita, der Nachbarn, bei denen die Kinder klingeln können, von Lehrpersonen oder von Verwandten in der Nähe.

Name, Vorname

Adresse

Name, Vorname

Adresse

Name, Vorname

Adresse



Tipps

- Fahren Sie nicht auf grossen Hauptverkehrs-Strassen.
- Sprechen Sie sich mit anderen ab, damit Sie für sich und Ihre Kinder Fahrgemeinschaften bilden können. Zum Beispiel mit Mitarbeitenden, Nachbarn oder Bekannten.



Notfall-Treffpunkte

Die Gemeinden bieten Notfall-Treffpunkte an.

Dort bekommen Sie in schweren Notlagen Schutz, Hilfe und Informationen.

Die Notfall-Treffpunkte sind auch wichtig, wenn die Kommunikation total ausfällt. Das heisst: Telefone und Internet funktionieren nicht mehr.

Die Behörden informieren Sie über Radio, Fernsehen und die App Alertswiss, wenn die Notfall-Treffpunkte geöffnet werden.

In mehreren Kantonen finden Sie die Notfall-Treffpunkte auf einer gemeinsamen Website.



HILFS- BEDÜRFTIGE PERSONEN

Sprechen Sie zuerst mit den Menschen in Ihrem Umfeld, die Hilfe brauchen. Zum Beispiel mit älteren Menschen, kranken Menschen oder Menschen mit Behinderungen.

! Tipps

- Bringen Sie hilfsbedürftige Menschen bei sich zu Hause unter. Helfen Sie diesen Menschen bei einer Evakuierung.
- Sie haben hilfsbedürftige Angehörige, die weiter weg wohnen? Kümmern Sie sich darum, dass andere Menschen Ihren Angehörigen helfen.

INFORMIEREN UND KONTAKT HALTEN

Welche Personen aus Ihrer Umgebung brauchen im Notfall möglicherweise Hilfe?

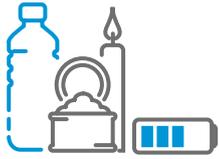
Welche Art von Hilfe brauchen sie?

Besprechen Sie schon vorher mit diesen Personen, was für sie in einem Notfall wichtig ist.

Zum Beispiel: Müssen diese Personen immer bestimmte Tabletten dabei haben? Braucht jemand auf jeden Fall einen Rollstuhl?

Schreiben Sie diese Informationen in die Liste.

NOTIZEN



SCHRITT 2 NOTFALLPLAN

VORBEREITUNGEN FÜR DEN AUFENTHALT ZU HAUSE

VORRÄTE

Haben Sie genügend Vorräte zu Hause?

Kommen Sie mehrere Tage ohne fremde Hilfe aus?

Auf der Liste auf dieser Seite finden Sie alles, was Sie im Notfall brauchen.

Diese Dinge sollten Sie immer zu Hause haben.

! Tipps

- Ihr Vorrat für den Notfall sollte zu Ihren Bedürfnissen passen. Besorgen Sie die Dinge, die Sie gewohnt sind.
- Verwenden Sie die Lebensmittel auch in Ihrem Alltag in der Küche. Das heisst: Essen und trinken Sie diese Lebensmittel, aber kaufen Sie sie regelmässig nach. So verderben Ihre Vorräte nicht.
- In den Vorrat gehören auch Produkte, die Sie ohne Kochen sofort essen können.
- Bewahren Sie alle Lebensmittel und Medikamente kühl und trocken auf. Schützen Sie diese Dinge vor Licht.
- Achten Sie auf die Haltbarkeit von Lebensmitteln und Medikamenten. Kaufen Sie Dinge nach, die nicht mehr haltbar sind.

Kreuzen Sie in dieser Liste die Dinge an, die für Sie wichtig sind. Diese sollten Sie immer auf Vorrat haben.

Schreiben Sie die Dinge dazu, die Sie ausserdem brauchen oder die Ihnen wichtig sind.

GETRÄNKE

- 9 Liter Wasser pro Person (für 3 - 4 Tage)
- Weitere Getränke

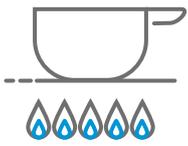
LEBENSMITTEL

für rund eine Woche

- Reis oder Teigwaren
- Öl oder Fett
- Konserven, z. B. Gemüse, Früchte oder Pilze
- Mehl, Trockenhefe
- Dauerwürste, Trockenfleisch, Fertiggerichte, z. B. Rösti
- Fertigsuppen
- Hartkäse, Schmelzkäse
- Bouillon, Salz, Pfeffer
- Kaffee, Kakao, Tee
- Müesli, Dörrfrüchte, Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Zwieback oder Knäckebrot
- Schokolade
- UHT-Milch, Kondensmilch
- Zucker, Konfitüren, Honig
- Spezialnahrung (bei Nahrungsmittelunverträglichkeit)
- Futter für Haustiere

UND AUSSERDEM...

- Batteriebetriebenes Radio, das DAB+ und UKW empfangen kann (alle in der Schweiz zum Verkauf zugelassenen DAB+ Radios können UKW empfangen)
- (Kurbel-)Taschenlampe
- Ersatzbatterien
- Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug
- Gaskocher, Rechaud
- Etwas Bargeld
- Persönliche Medikamente
- Seife, WC-Papier



KOCHEN OHNE STROM

Wenn der Strom länger ausfällt, tauen gefrorene Lebensmittel auf.

Dann werden sie schnell ungeniessbar.

Es gibt aber Möglichkeiten, wie Lebensmittel länger haltbar bleiben.

Es gibt auch andere Kochmöglichkeiten als den Küchenofen.

! Tipps

- Kochen Sie grössere Mengen. Das braucht weniger Energie, als kleine Mengen zu kochen.
- Denken Sie daran, dass Sie genug Trinkwasser zu Hause haben.

VERBRAUCH VON LEBENSMITTELN BEI STROMAUSFALL



Verbrauchen Sie zuerst die Lebensmittel, die im Kühlschrank oder Gefrierschrank sind.

Verbrauchen Sie dann die anderen Lebensmittel.

Wie lange Lebensmittel in Kühlgeräten halten, hängt von den Geräten und der Aussen-Temperatur ab.

Diese Lebensmittel halten zwischen 10 Stunden und 3 Tagen.



Sofort essen: Babynahrung, Glacé, Fleisch-Produkte und Lebensmittel mit rohen Eiern.



Sie können gefrorene Beeren und Früchte zu Konfitüre verarbeiten.

Konfitüre hält sehr lange.



Sie können Gemüse in Öl oder Essig einlegen.



Frieren Sie aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.



Überprüfen Sie Geruch und Aussehen von Lebensmitteln.

ANDERE KOCH-MÖGLICHKEITEN



Im Freien können Sie grillen. Verwenden Sie einen Holzgrill, Gasgrill oder Kohlegrill.



Im Freien können Sie auch ein offenes Feuer machen. Kochen Sie in Töpfen über dem Feuer.



Fondue-Rechaud



Kerzen im Ofen



NOTFALL- APOTHEKE

Kreuzen Sie in der Liste an, welche Medikamente Sie im Notfall brauchen.

Schreiben Sie dazu, welche Medikamente oder Dinge Sie persönlich noch brauchen.

VORBEREITUNGEN FÜR DEN AUFENTHALT ZU HAUSE

Haben Sie eine Notfall-Apotheke zu Hause, die zu Ihren Bedürfnissen passt?

NOTFALL-APOTHEKE

- Desinfektionsmittel
- 50 Hygienemasken pro Person
- Mittel gegen Durchfall
- Schmerzmittel
- Fiebermesser
- Pinzette
- Wundsalbe
- Verbandsmaterial
(Wundschnellverband,
Gazekompressen, elastische
Binden)
- Heftpflaster oder
Verbandsklammern,
Verbandsschere
- Persönliche Medikamente

! Tipps

- Sie müssen bestimmte Medikamente regelmäßig nehmen? Diese Medikamente sollten Sie immer auf Vorrat haben. Sehr wichtige Medikamente sollten Sie sogar bei sich tragen.
- Wenn nötig, besprechen Sie notwendige Vorbereitungen mit Ihrem Hausarzt.



EVAKUIERUNG

Bei einer Evakuierung müssen Sie für eine bestimmte Zeit Ihr Zuhause verlassen.

Bestimmen Sie schon vorher, wo Sie einige Tage bleiben können.

Zum Beispiel bei Verwandten oder in einem Ferien-Domizil.

! Tipps

- Ihre Not-Unterkunft liegt am besten weder zu nahe noch zu weit von Ihrem Zuhause entfernt. Wenn Sie zu nahe liegt, könnte der Ort von der gleichen Katastrophe betroffen sein. Wenn sie zu weit weg liegt, gelangen Sie schwieriger hin.
- Schreiben Sie auf, wie Sie am besten zu der Not-Unterkunft kommen. Überlegen Sie das Verkehrsmittel, die beste Fahrstrecke etc. Denken Sie daran: Die Behörden können in einem Notfall besondere Anordnungen treffen.
- Klären Sie ab, ob Sie Ihre Tiere mitbringen dürfen, wenn die Not-Unterkunft bei Freunden oder bei der Familie ist. Lassen Sie Ihre Tiere bei einer Evakuierung nicht eingeschlossen zu Hause.

SCHRITT 3 NOTFALLPLAN VORBEREITUNGEN FÜR EINE EVAKUIERUNG

NOT-UNTERKÜNFTE

Wo gehen Sie und Ihre Angehörigen bei einer Evakuierung hin?

Name

Adresse

Name

Adresse

Name

Adresse

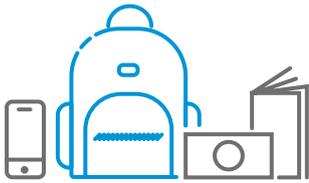
Name

Adresse

Name

Adresse

NOTIZEN



NOTGEPÄCK

Kreuzen Sie in der Liste an, welches Gepäck Sie in einem Notfall brauchen.

Schreiben Sie dazu, was Sie sonst dringend brauchen.

! Tipps

- Legen Sie eine Mappe mit den wichtigsten persönlichen Dokumenten an: Pass oder ID, Familienbüchlein. Sie können auch Kopien in die Mappe geben.
- Überlegen Sie sich, wie Sie das Not-Gepäck möglichst leicht mitführen können.

VORBEREITUNGEN FÜR EINE EVAKUIERUNG

Was müssen Sie unbedingt mitnehmen, wenn Sie Ihr Zuhause schnell verlassen müssen? Können Sie diese Dinge in einer halben Stunde packen?

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 ZUM PACKEN HABEN...

- Batteriebetriebenes UKW-Radio
- Ersatzwäsche
- Familienbüchlein
- Grundbuchauszüge
- Kleinere Wertsachen
- Notfallapotheke
- Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen
- Sparhefte und Wertpapiere, Testamente
- Strapazierfähige, wetterfeste und warme Kleider und Schuhe
- Taschenlampe
- Toilettenartikel und Frotteewäsche
- Krankenkassen-Karte, Versicherungspolice
- Wenn Kinder dabei sind: Spielsachen



BEVOR SIE DAS HAUS VERLASSEN

Im Notfall muss alles schnell gehen. Trotzdem sollten Sie genug Zeit haben, bevor Sie Ihr Zuhause verlassen.

VORBEREITUNGEN FÜR EINE EVAKUIERUNG

Beachten Sie folgende Punkte, bevor Sie Ihr Zuhause verlassen:



Befolgen Sie unbedingt die Anweisungen der Behörden. Sie bekommen diese Informationen über das Radio oder Apps auf Ihrem Handy.



Bereiten Sie das Not-Gepäck vor. Nehmen Sie auch wichtige Dokumente mit.



Legen Sie ein UKW-Radio bereit, das mit Batterien funktioniert. Packen Sie Ersatzbatterien ein.



Packen Sie Nahrung und Medikamente ein. Denken Sie an Spezial-Nahrung und Baby-Nahrung.



Schliessen Sie Türen und Fenster.



Schalten Sie elektrische Geräte aus.



Drehen Sie Gas-Leitungen zu. Löschen Sie offene Feuer, wie Kamine oder Kerzen.



Informieren Sie andere Haus-Bewohner*innen. Unterstützen Sie andere Menschen, wenn das möglich ist.



Stellen sie Futter und Wasser für Haustiere bereit, wenn Sie diese nicht mitnehmen können. Markieren Sie Räume, in denen Tiere sind.

BEI EINEM BEWAFFNETEN KONFLIKT



Die Kantone und Gemeinden müssen planen, wie die Bevölkerung in die Schutz-Räume kommt. Sie müssen diese Pläne regelmäßig erneuern. Diese Pläne heissen «Zuweisungs-Pläne».

Die Bevölkerung erfährt die Zuweisungs-Pläne, wenn das für ihre Sicherheit notwendig ist.

Die Kantone und Gemeinden haben verschiedenen Möglichkeiten, wie sie die Bevölkerung informieren. Zum Beispiel über Websites, per Post oder direkt vor Ort. Zum Beispiel mit Unterstützung durch den Zivil-Schutz.



NOTFALL-NUMMERN



112 Internationale Notfallnummer



117 Polizeinotruf



118 Feuerwehrnotruf



144 Sanitätsnotruf



145 Tox Info Suisse bei Vergiftungen

