

# Persönlicher Notvorrat - Checkliste

## Getränke

- 9 Liter Wasser (pro Person)
- weitere Getränke

## Lebensmittel

- Reis
- Teigwaren
- Öl oder Fett
- Konserven (Gemüse, Früchte, ...)
- Fleisch- und Fischkonserven
- Trockenfleisch
- Fertiggerichte (beispielsweise Röstli)
- Hartkäse, Schmelzkäse
- Bouillon
- Salz, Pfeffer
- Kaffee, Kakao, Tee
- Müesli, Dörrfrüchte, Nüsse
- Hülsenfrüchte
- Zwieback / Knäckebrot
- Schokolade
- UHT-Milch / Kondensmilch
- Zucker, Konfitüren, Honig
- Spezialnahrung
- Haustierfutter

## Licht & Kommunikation

- Streichhölzer
- Feuerzeuge
- Kerzen
- Notfall-Radio
- Taschenlampen
- Kurbeltaschenlampe / Solarlampe
- Notfall-Pfeife
- Leuchtstäbe

## Hausapotheke & Hygiene

- Seife
- WC-Papier
- Desinfektionsmittel
- 50 Hygienemasken pro Person
- Zahnbürste & Zahnpasta
- Feuchte Tücher
- Müllsäcke
- persönliche Medikamente
- Jodtabletten
- Insektenschutzmittel
- Kamm
- Rasierer

## Lagerung & Werkzeug

- Rucksack
- Nähzeug
- Beil / Axt
- Paracord-Seil
- Schaufel/Kelle
- Klebeband
- Taschenmesser/Zangen/Multitool

## Weiteres

- Gaskocher, Rechaud
- Bargeld
- Säuglingsbedarf
- lokale Karte
- Kopien wichtiger Dokumente
- Notfall Telefonnummern
- Gesellschaftsspiele
- Bücher
- Papier & Stif