



Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Οδηγός για την ετοιμότητα έκτακτης ανάγκης
και κατάλληλη δράση σε περιπτώσεις
έκτακτης ανάγκης

μου προσωπικός Λίστα ελέγχου

ZUM
HERAUSTRENNEN

Ποτά & Τρόφιμα

Στην περίπτωση των φυσικών καταστροφών όπως πλημμύρες, διακοπή ρεύματος ή καταιγίδα υπάρχει ο κίνδυνος ότι τα τρόφιμα είναι δύσκολο να αποκτηθούν. Εξετάστε τη χρήση επαρκούς εφοδιασμού. Ο στόχος σας πρέπει να είναι να είναι σε θέση να επιβιώσει μια 14 ημερών για ψώνια. Η λύση είναι δική σας ευθύνη. Εάν και πόσο κάνετε διατάξεις, είναι μια προσωπική απόφαση.

Στην ακόλουθη επισκόπηση θα βρείτε ένα παράδειγμα ενός 14 ημερών βασική προμήθεια για ένα άτομο. Αυτό αντιστοιχεί σε περίπου 2.200 θερμίδες την ημέρα και καλύπτει ως εκ τούτου, συνήθως η συνολική απαίτηση ενέργειας από. Σκεφτείτε στο σχεδιασμό προσωπικές προτιμήσεις, διατροφικές απαιτήσεις και τις αλλεργίες σας.

Ποτά

προμήθεια 2 εβδομάδες

ομάδα τροφίμων ποτών ποσοτική παρατήρηση

28 λίτρα Στην προτεινόμενη ποτών ήταν, απόθεμα πάνω από την καθαρή ζήτηση επίσης ένα βραβείο, σε ό, τι το κοινό Ύδρευση μέσω Νερό για την προετοιμασία των τροφίμων παράγοντες όπως. όπως ζυμαρικά, ρύζι ή να έχουν τις πατάτες.

Τροφή

προμήθεια 2 εβδομάδες

όγκος ομάδα τροφίμων

δημητριακά
προϊόντα δημητριακών
ψωμί, πατάτες,
ζυμαρικά, ρύζι

4,9 kg

Τροφή

2-Ο όπου HE n VORR AT

ομάδα τροφίμων λαχανικών ποσοτική παρατήρηση,

όσπρια

5,6 kg

Να θυμάστε ότι τα λαχανικά και τα Όσπρια σε γυαλί ή σε δοχεία Ήδη μαγειρεμένα και αποξηραμένα ορίζονται τα προϊόντα που περιγράφονται επιπλέον Είναι αναγκάζει.

Φρούτα, Ξηροί καρποί,

3,6 kg

Μπορείτε Αποθεμάτων κονσερβοποιημένα φρούτα ή Γυαλιά και χρησιμοποιούν ως νωπό φρούτα μόνο που μπορούν να αποθηκευτούν φρού

γάλα

γαλακτοκομείο

3.7 kg

Ψάρια, κρέας, αυγά,
ή ολόκληρο αυγό σε σκόνη

2,1 kg

Παρακαλείστε να σημειώσετε ότι τα φρέσκα αυγά έχουν περιορισμένη διάρκεια ζωής, ολόκληρο αυγό σε σκόνη, ωστόσο, είναι αρκετά χρόνια Σταθερό.

Λίπη, έλαια

0.5 kg

άλλος

μια ρέγγα παράδειγμα

Ζάχαρη, γλυκαντικά, Schokolade, ιωδιούχο αλάτι (Z B Ραβόλια, 7 tigsuppen), Απώλεια πούρε πατάτας, κακάο, σκληρό



Για περισσότερες πληροφορίες ...

... δείτε το Ομοσπονδιακό Υπουργείο Τροφίμων, γεωργία και Προστασίας των Καταναλωτών www.ernaehrungsvorsorge.de, σχετικά με την δικτυακός τόπος www.ernaehrungsvorsorge.de/de/private-vorsorge/notvorrat/vorratskalkulator/ μπορείτε να υπολογίσετε σε Vorratskalkulator τ προσωπικές σας ανάγκες.

ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

ΒΑΣΙΚΟΥ ΑΠΟΘΕΜΑΤΟΣ

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ

ποτά

☐

τροφή

☐

ΣΠΙΤΙ ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ

κιτ DIN-βοήθειας

☐

ο γιατρός συνταγογραφούμενα φάρμακα

☐

παυσίπονο

☐

απολυμαντικό του δέρματος

☐

Πληγή απολυμαντικό

☐

Θεραπεία για το κρυολόγημα

☐

θερμόμετρο

☐

αντιδιαρροϊκά

☐

Insektenstich- και ηλιακό έγκαυμα αλοιφή

☐

σκληθρα λαβίδα

☐

ΔΙΑΚΟΠΗ ΡΕΥΜΑΤΟΣ

ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ

Κερίά, ρεσώ

☐

Αγώνες, ελαφρύτερα

☐

φακός

☐

εφεδρικές μπαταρίες

☐

Κάμπινγκ, το αλκοόλ σόμπα με καύσιμο

☐

Heizgelegenheit

☐

καύσιμα

☐

ΕΓΓΡΑΦΟ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΕΝΟ

Έχετε προσδιοριστεί ποια έγγραφα είναι απολύτως απαραίτητα;

☐

Τα αρχεία σας ταξινομούνται σωστά;

☐

Είναι αντίγραφα των σημαντικών εγγράφων διατίθενται και αυτό επικυρώνεται, αν χρειαστεί;

☐

Αν έχετε δημιουργήσει ένα φάκελο του εγγράφου;

☐

Είναι Dokumentenmappe ή σημαντικά έγγραφα στο χέρι;

☐

WICHTIGE
RUFNUMMERN



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ SIGN:

U Ποιος σας καλεί;
U Σε περίπτωση που κάτι έχει συμβεί;
U Τι συνέβη; U Πόσοι
τραυματίες; U Τι είδους; U
Περιμένετε ερωτήσεις!

Αν είναι δυνατόν, να ορίσετε ένα Ret-
tung δυνάμεις στο δρόμο,

z. B. αν οι αριθμοί σπίτι είναι
nurschlecht αναγνωρίσιμο ή gelei- με
οπίσθιο κτίριο

tet να είναι.

Πυροσβέστες, υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης

αστυνομία 110

αριθμός δημόσιας υπηρεσίας 115

ιατρός

ασθενοφόρο

Giftnotrufzentrale

Apothekenbereitschaft

Stadtwerke

Ομοσπονδιακό Γραφείο Πολιτικής Προστασίας και Βοήθειας για Καταστροφές (BBK)

Postfach 1867, 53008 Βόννη
Τηλέφωνο: 0228 έως 99550 - OURL:
www.bbk.bund.de Email:
info@bbk.bund.de

