

VORRAT! ZUR SICHERHEIT.

Die Ameisenkönigin staunte als Ihrer Hoheit Arbeiterameisen, schwer beladen mit verschiedenstem Vorrat, die Straße entlang marschierten.
"Hey Arbeiter! Was wollt ihr mit dem Vorrat?", zürnte sie.
"Wozu Vorrat? Na zur Sicherheit, Frau Königin, zur Sicherheit! Bevor wir morgens Gemüt erraten, bevorraten wir lieber - weil im Nachhinein kann jeder, im Vorhinein nur der Kluge klug sein.
"Weise gesprochen Arbeiter! Also nur husch her mit dem Vorrat, auf das ich bin gerüstet für düstere Zeiten!", befahl Ihre Hoheit.
"Selbstschutz, Frau Königin, ist der erste Weg zur Sicherheit. Ihr macht Euch lieber besser selbst auf dem Weg zum Bevorraten!"

WOZU BEVORRATEN?

Unwetterkatastrophen oder Ausfälle in der Strom- und Wasserversorgung haben bewiesen, dass sich eigenverantwortliches Handeln als wichtiger Faktor für die Schadensbegrenzung erwiesen hat. Da es im Falle solcher Katastrophen durchaus sein kann, dass man gezwungen ist in der Wohnung zu bleiben, bzw. geographisch von Hilfs- und Einsatzkräften abgeschnitten ist, fängt der Weg zu Ihrer eigenen Sicherheit mit Selbstschutz-Maßnahmen an - dazu gehört auch eine sinnvolle Bevorratung für Ihre Sicherheit.

WIE BEVORRATEN?

Bei der Vorratshaltung sollten Sie grundsätzlich auf Ihren Bedarf an *Getränken, Nahrung, Energie und medizinischer Versorgung* achten.
Bedenken Sie: Eine gutausgestattete Bevorratung sollte Sie mindestens für **14 Tage** versorgen können!

Getränke:

- Achten Sie darauf einen Vorrat von mindestens 2,5 Liter pro Person an Wasser und anderen Getränken anzulegen.
- Zu Empfehlen sind stark kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und Fruchtsäfte in Verbundverpackungen sowie ein Vorrat an entkeimtem und, für längere Haltbarkeit, chemisch präpariertem Trinkwasser. Achten sie dabei auf die richtige Lagerung in desinfizierten Behältern.

Nahrung:

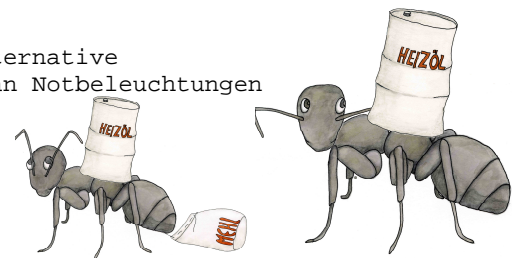
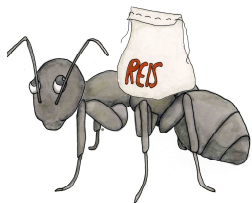
- Stellen Sie sich einen Vorrat aus Nahrungsmitteln, die reich an Kohlenhydraten (Honig, Zucker, Reis und Teigwaren, Haferflocken, Zwieback und verpacktes Brot), Eiweißen (Kondensmilch, Haltbarmilch, Schmelzkäse, Dosenfische, Dosenfleisch, Dauerwurst und getrocknete Hülsenfrüchte) und Fetten (Speisefett, Speiseöl, Margarine oder Butter) sind, sowie Grundnahrungsmittel, die aus leicht halt- und lagerbaren Lebensmitteln bestehen, zusammen.
- Achten Sie auf die richtige Lagerung und Ablauffrist
- Beachten Sie individuelle Ess- und Trinkgewohnheiten: (Diätpatienten mit Spezialkost, Kleinkinder und Babys mit Kindernahrung, Futtermittel für Ihre Haustiere)

Eine gut ausgestattete Zivilschutzapotheke

- *Medizin:* Kaliumjodtabletten! Informieren Sie sich bei Ihrem Arzt wie Sie am besten vorsorgen können:
- *Hygiene:* Vergessen Sie nicht auf Ihre Körperpflege und richten Sie sich einen ausreichenden Vorrat an Hygieneartikeln ein.

Energie:

- *Bei Ausfall der Energieversorgung:* Denken Sie an alternative Heizmöglichkeit, einen Vorrat an Brennmaterial und an Notbeleuchtungen (Kerzen etc.);



Weitere Informationen finden Sie auf unserer Sicherheits-Homepage: www.siz.cc/tirol