

BEREITEN SIE SICH AUF EINE MÖGLICHE KRISE VOR

TREFFEN SIE VORKEHRUNGEN – FÜR SIE SELBST UND DIE GESELLSCHAFT

SIE SIND TEIL DES DÄNISCHEN KRISENMANAGEMENTS

Dänemark ist grundsätzlich ein sicheres Land. Wir leben in einer der fortschrittlichsten und am stärksten digitalisierten Gesellschaften der Welt mit einer gut entwickelten und integrierten Infrastruktur. Das bedeutet, dass wir einen zuverlässigen Zugang zu Grundversorgungsleistungen wie Strom, Wasser, Heizung, Kommunikationseinrichtungen und Lebensmitteln haben.

Aber unsere moderne Gesellschaft ist auch verwundbar.

Dies gilt insbesondere für Krisensituationen. Ein Stromausfall in einem Gebiet kann große Auswirkungen in anderen Gebieten haben. Das betrifft auch den Zugang zu Elektrizität, Wasser und Grundversorgungsleistungen über einen bestimmten Zeitraum.

Was auch immer der Grund für eine Krise sein mag, Sie können aktiv dazu beitragen, dass Sie, Ihr Haushalt und die Gesellschaft die Krise gut überstehen.

DREI TAGE

Die Behörden empfehlen, so vorzusorgen, dass Sie und Ihr Haushalt im Krisenfall drei Tage gut überstehen.

Wenn Sie vorbereitet und in der Lage sind, für sich selbst und Ihre Angehörigen zu sorgen, können die Behörden ihre Bemühungen darauf konzentrieren, die dringendsten Probleme zu lösen und die Lage zu stabilisieren. Je mehr Menschen in der Lage sind, sich während einer Krise und unmittelbar danach selbst zu versorgen und ihren Mitmenschen zu helfen, desto stärker sind wir als Gesellschaft.

Einige einfache Ratschläge sollen Ihnen dabei helfen, sich um sich selbst zu kümmern. Diese Ratschläge wurden in Zusammenarbeit mit verschiedensten dänischen Behörden entwickelt. Das Ergebnis ist eine gemeinsame Einschätzung, wie wir uns alle auf eine Krise vorbereiten können.

Möglicherweise müssen Sie nicht alle Ratschläge in die Praxis umsetzen. Aber es ist gut, vorbereitet zu sein. Tun Sie, was Sie können, und helfen Sie Ihrer Familie, Ihren Nachbarn und Freunden. Zum Glück sind wir Dänen darin gut. Ich hoffe, dass diese Empfehlungen dazu beitragen werden, dass wir auf künftige Krisen noch besser vorbereitet sind.

Laila Reenberg
Direktorin der dänischen Katastrophenschutzbehörde

EINE KRISE MEISTERN

Es gibt viele Faktoren, die eine Krise auslösen können. Extreme landesweite oder regionale Wetterereignisse treten immer häufiger und heftiger auf. Die Bedrohung durch von Menschen verursachte Vorfälle wie Cyberangriffe und Sabotage muss aufgrund der sich verschlechternden Sicherheitslage in Europa ernst genommen werden. Auch Unfälle, technische Probleme oder andere Ereignisse können weitreichende Auswirkungen auf die Gesellschaft haben.

Die für den Einzelnen unmittelbarste Folge einer Krise kann der Ausfall von Versorgungsleistungen sein. Stellen Sie sich vor, Sie hätten keinen Zugang zu Stromversorgung oder fließendem Wasser. Ihr Kühlschrank und Ihr Herd würden nicht mehr funktionieren. Möglicherweise könnten Sie eine Zeit lang nicht einkaufen, telefonieren oder online gehen.

Wenn Sie einige einfache Ratschläge befolgen, können Sie eine Krisensituation eigenständig meistern. Wir empfehlen, dafür zu sorgen, dass Sie und Ihr Haushalt drei Tage überstehen können. Das gibt den Behörden Zeit, die Situation zu stabilisieren und dort zu helfen, wo der Bedarf am größten ist.

TRINKWASSER

3 LITER PRO PERSON UND TAG

Halten Sie 3 Liter Wasser pro Person und Tag zum Trinken und zur Nahrungszubereitung vorrätig. Das bedeutet, dass Sie 9 Liter Wasser pro Person benötigen, um drei Tage zu überstehen. Stellen Sie sicher, dass Sie genügend Wasser für alle Personen Ihres Haushalts haben – auch für Ihre Haustiere.

LAGERUNG VON WASSER ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM

- Kaufen Sie Trinkwasser in Flaschen, die Sie an einem kühlen, dunklen Ort aufbewahren. Beachten Sie dabei die auf den Flaschen angegebenen Haltbarkeitsdaten. Ersetzen Sie die Flaschen regelmäßig.
- Trinkwasser aus der Leitung sollte so frisch wie möglich sein, ist aber bei Lagerung an einem kühlen, dunklen Ort in verschlossenen Flaschen/anderen Behältern mehrere Monate lang haltbar.
- Verwenden Sie nur Trinkwasserbehälter, die für Lebensmittel zugelassen sind, und reinigen Sie diese vor dem Gebrauch entsprechend den Herstelleranweisungen.
- Das Wasser in den Behältern sollte regelmäßig ausgetauscht werden. Verwenden Sie das alte Wasser z. B. zum Gießen von Pflanzen, spülen Sie den Behälter aus und füllen Sie ihn anschließend wieder auf.

LEBENSMITTEL

LEBENSMITTEL FÜR 3 TAGE

Vergewissern Sie sich, dass Sie genügend Lebensmittel für Ihren Haushalt für drei Tage haben. Es sollten Lebensmittel sein, die sich außerhalb des Kühlschranks oder der Gefriertruhe lange halten. Die Lebensmittel sollten nicht im Ofen oder auf dem Herd gekocht werden müssen (z. B. Konserven, Knäckebrot). Wählen Sie Lebensmittel, die Sie und Ihr Haushalt täglich verwenden und mögen.

HALTBARKEITSDAUER UND ZUBEREITUNG

HALTBARKEITSDAUER

Sie müssen nicht alles auf einmal kaufen. Kaufen Sie einfach bei Ihrem üblichen

Lebensmitteleinkauf ein paar zusätzliche unverderbliche Artikel. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Vorräte regelmäßig aufbrauchen und wieder auffüllen, damit die Artikel nicht zu alt werden. Lagern Sie Lebensmittel an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort.

ZUBEREITUNG

Wenn Sie Lebensmittel wählen, die gekocht werden müssen (z. B. Reis, Nudeln), stellen Sie sicher, dass Sie Wasser kochen können, auch wenn Sie keinen Zugang zu Strom oder Gas haben. Sie könnten zum Beispiel einen Grill oder einen Campingkocher verwenden. Benutzen Sie Außengrill oder Campinggeräte niemals in Innenräumen oder in vollständig oder teilweise geschlossenen Räumen, da ansonsten die Gefahr einer Rauch- und/oder Kohlenmonoxidvergiftung besteht.

Auf der Website der dänischen Veterinär- und Lebensmittelbehörde finden Sie weitere Hinweise zu Lagerung, Hygiene usw.

MEDIZIN, HYGIENE UND ANDERE DINGE DES TÄGLICHEN BEDARFS

MEDIZIN UND ERSTE HILFE

Stellen Sie sicher, dass Sie Medikamente für mindestens drei Tage und ein Erste-Hilfe-Set haben. Ein Erste-Hilfe-Set enthält z. B. Pflaster, Verbände (Kompressen, elastische Binden, Mull usw.) und Produkte zur Reinigung und Desinfektion von Wunden. Im Falle eines nuklearen Unfalls ist der wichtigste Ratschlag, zu Hause zu bleiben. Es wird empfohlen, für Personen unter 40 Jahren sowie für schwangere und stillende Frauen Jodtabletten bereitzuhalten. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der dänischen Gesundheitsbehörde. Im Falle eines nuklearen Unfalls befolgen Sie die Empfehlungen der Behörden.

HYGIENE

Stellen Sie sicher, dass Sie Hygieneartikel wie Toilettenpapier, Handdesinfektionsmittel, Feuchttücher, Binden und Tampons haben.

WÄRMEQUELLEN

Wenn Sie keine Heizung haben und es draußen kalt ist, können Sie Decken, Federbetten, warme Kleidung usw. aus Ihrem Haushalt verwenden. Wenn es über einen längeren Zeitraum kalt ist, halten Sie Ihre Wohnung warm, indem Sie sich hauptsächlich in einem Raum aufhalten. Wenn Sie Kerzen oder andere Wärmequellen verwenden, stellen Sie diese auf eine feste Unterlage abseits von brennbaren Materialien wie Vorhängen und Teppichen.

ANDERE WICHTIGE DINGE

In den meisten Krisensituationen ist ein Mobiltelefon unverzichtbar. Es ermöglicht Ihnen, mit erhalten. Verwenden Sie eine Powerbank/einen Akku, um Ihr Mobiltelefon und andere Geräte bei lokalen Stromausfällen mit Strom zu versorgen. Bei größeren oder längeren Stromausfällen können die Telefonnetze und das Internet beeinträchtigt sein oder ausfallen.

Weitere nützliche Utensilien, die man zur Hand haben sollte, sind eine Taschenlampe, Kerzen, Streichhölzer und Batterien. Halten Sie eine oder mehrere physische Zahlungskarten bereit, die Sie verwenden können, wenn das Internet ausfällt oder Sie nicht mit Ihrem Telefon bezahlen können. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre PIN-Codes im Gedächtnis haben.

Außerdem sollten Sie eine kleine Menge Bargeld in Form von Münzen und kleinen Scheinen mit sich führen.

DENKEN SIE AN IHRE SITUATION UND IHRE BESONDEREN BEDÜRFNISSE

BESONDERE BEDÜRFNISSE

Leben im Haushalt Kleinkinder, ältere oder kranke Menschen mit besonderem Bedarf wie Babynahrung, Windeln oder Pflegeartikel? In diesem Fall ist es eine gute Idee, zusätzliche Vorräte in Ihrem Haus zu haben. Vielleicht haben Sie auch Haustiere, die Futter und Wasser benötigen.

IHR WOHNGEBIET

Wie gefährdet Sie sind, kann davon abhängen, wo Sie wohnen. Wenn Sie zum Beispiel in Küstennähe oder in einem niedrig gelegenen Gebiet wohnen, könnten Sie von Überschwemmungen betroffen sein. Es ist eine gute Idee, herauszufinden, wo man zum Beispiel Sandsäcke bekommen kann.

VERKEHRSMITTEL

Machen Sie eine Bestandsaufnahme der Verkehrsmittel, auf die Sie angewiesen sind, und überlegen Sie sich Alternativen. Behalten Sie die Kommunikation im Auge, z. B. über die Verkehrswebsite Rejseplanen, Apps und die Verkehrsinformationen der dänischen Straßenbaubehörde. Wenn Sie an einem abgelegenen Ort leben und/oder Hilfe beim Transport benötigen, treffen Sie Absprachen mit Nachbarn, Familienmitgliedern und Freunden, die bei Bedarf helfen können.

- Nachbarn, Freunde und Familie

Achten Sie darauf, ob Menschen in Ihrer Nachbarschaft oder Ihrem sozialen Umfeld Hilfe benötigen. Schreiben Sie wichtige Telefonnummern auf und hängen Sie diese z. B. an den Kühlschrank.

WARNUNGEN UND ALARME

WARNUNGEN

In Notfallsituationen können die Behörden Warnungen über die physischen Warnsirenen S!RENEN (Dänemarks mobiles öffentliches Warnsystem) und Notfallmeldungen ausgeben. Wenn Sie eine Warnsirene hören, gehen Sie ins Haus und informieren Sie sich bei den Behörden über DR oder TV 2. Sollten andere Systeme ausfallen, strahlt DR Notfalldurchsagen der Behörden aus. Mit einem batteriebetriebenen/aufziehbaren/solarbetriebenen UKW-Radio bleiben Sie auf dem Laufenden, wenn andere Informationskanäle ausfallen. Viele Menschen haben ein UKW-Radio in ihrem Auto.

ABSETZEN EINES NOTRUFES

Wenn Sie einen Krankenwagen, die Polizei oder die Feuerwehr benötigen, rufen Sie 1-1-2 an. Sie sollten 1-1-2 nur anrufen, wenn es sich um einen Notfall handelt. Ein Anruf aus

anderen Gründen kann dazu führen, dass die Leitung für Anrufe, bei denen es um Leben und

Tod geht, blockiert wird. Sollte es Probleme mit 1-1-2 geben, werden die Behörden alternative Kontaktinformationen bekannt geben.

DENKEN SIE NACH, BEVOR SIE INFORMATIONEN WEITERGEBEN

Behalten Sie die sozialen Medien und Websites der Regierung im Auge. Die Weitergabe gesicherter Informationen während einer Krise und die Unterbindung der Verbreitung von Gerüchten, Desinformationen oder Fehlinformationen sind eine große Hilfe. Überprüfen Sie immer die Glaubwürdigkeit der Quelle, bevor Sie Informationen über Ihr Netzwerk verbreiten.

WISSENSWERTES ZU DIESEN RATSCHLÄGEN

WARUM SOLLTEN SIE IN DER LAGE SEIN, SICH IN KRISENSITUATIONEN SELBST ZU VERSORGEN?

Wenn Sie drei Tage lang allein zurechtkommen, können sich die Behörden darauf konzentrieren, den Schwächsten zu helfen und die Situation zu stabilisieren. Sie und Ihre Familie kommen auch in Krisensituationen besser zurecht, wenn Sie vorbereitet sind. Wenn Sie wollen und können – d. h. wenn Sie die Zeit, den Platz und die Ressourcen haben – ist es eine gute Idee, einen kleinen Vorrat an lebensnotwendigen Dingen für einen längeren Zeitraum anzulegen, insbesondere wenn Sie in einer geografisch exponierten Gegend leben oder besondere Bedürfnisse haben, wie z. B. lebenswichtige Medikamente.

WARUM DREI TAGE?

Die Empfehlung, in einer Krisensituation Vorbereitungen für drei Tage zu treffen, und die hier aufgeführten spezifischen Empfehlungen wurden von der dänischen Katastrophenschutzbehörde in Zusammenarbeit mit verschiedenen Behörden erarbeitet. Die hier gegebenen Empfehlungen und Ratschläge beruhen auf der nationalen Risikobewertung und anderen offiziellen Bewertungen von Bedrohungen, Sicherheit und Verwundbarkeit sowie auf einer professionellen Überprüfung realistischer und relevanter möglicher Situationen, ihrer Dauer und ihrer potenziellen Folgen.

IHRE SITUATION

Nicht jeder ist gleichermaßen in der Lage, sich vorzubereiten – und manchmal ist es sinnvoller, zusammen mit der Familie, Freunden oder Nachbarn Vorbereitungen zu treffen. Vielleicht leben Sie auf beengtem Raum, haben ein knappes Budget oder sind gehbehindert. Tun Sie, was Sie tun können, und was für Sie in Ihrer Situation und in Ihrem Haushalt sinnvoll ist. Etwas Vorbereitung ist besser als gar keine Vorbereitung.

DIESE RATSCHLÄGE DIENEN NUR ZUR ORIENTIERUNG

Diese Ratschläge dienen lediglich zur Orientierung und können an die Bedürfnisse und Umstände des jeweiligen Haushalts angepasst werden.

CHECKLISTE

IM FOLGENDEN FINDEN SIE ANREGUNGEN FÜR EINE CHECKLISTE. DIE CHECKLISTE BESTEHT AUS VORSCHLÄGEN, DIE DIE MEISTEN GRUNDBEDÜRFNISSE ABDECKEN.

TRINKWASSER

- 3 Liter pro Person und Tag
- Wasser für Haustiere, falls erforderlich

LEBENSMITTEL

- Lebensmittel für drei Tage, die lange haltbar und leicht zuzubereiten sind

MEDIZIN UND ERSTE HILFE

- Notwendige Medikamente für den Haushalt
- Erste-Hilfe-Set
- Jodtabletten für Personen unter 40 Jahren sowie für schwangere und stillende Frauen

HYGIENEARTIKEL

- Toilettenpapier
- Handdesinfektionsmittel
- Windeln, Binden/Tampons oder andere für Ihren Haushalt relevante Dinge

WÄRMEQUELLEN

- Decken, Federbetten, warme Kleidung

ANDERE WICHTIGE DINGE

- Powerbank oder Akkupack für z.B. Ihr Mobiltelefon
- Taschenlampe
- Batterien
- Physische Zahlungskarten (PIN-Code nicht vergessen) und gegebenenfalls Bargeld in Münzen und kleinen Scheinen
- Kerzen und Streichhölzer, falls erforderlich

BESONDERE BEDÜRFNISSE

- Leben Kinder oder ältere Menschen in Ihrem Haushalt?
- Wohnen Sie an einem Ort, der z. B. Überschwemmungen ausgesetzt ist?
- Haben Sie alternative Transportmöglichkeiten, z. B. im Falle einer Überschwemmung?
- Können Sie helfen oder Hilfe von Familie, Nachbarn und Freunden erhalten?

KOMMUNIKATION

- Ein batteriebetriebenes/aufziehbares/solarbetriebenes UKW-Radio (oder Ihr Autoradio) kann ausreichen.