



Selbst-Hilfe und Selbst-Schutz in Krisen

– Ihr Ratgeber für Notlagen und
Katastrophen in einfacher Sprache –

dortmund.de/bevoelkerungsschutz



Stadt Dortmund
Feuerwehr





© Adobe Stock | 1017370746 – KI generiert

Es gibt viele Katastrophen wie zum Beispiel Hochwasser, extreme Kälte oder Stromausfälle. Auch Kriege gehören dazu und Pandemien. Das sind weltweit gleichzeitig ausgebrochene Krankheiten. Wie gut sind wir alle darauf vorbereitet? In Krisen können Einrichtungen wie Feuerwehr oder Polizei nicht überall gleichzeitig helfen. Bereiten Sie sich richtig vor. Dann brauchen Sie vielleicht keine Hilfe von außen. Was können sie selbst tun? Wir zeigen es Ihnen hier.

Gefahren schnell erkennen und richtig reagieren

Achten Sie auf Warnungen: Achten Sie auf Sirenen-Signale. Auch über das Radio oder über Ihr Handy werden Sie gewarnt. Nutzen Sie Warn-Apps wie „NINA“. Dann sind sie schnell informiert.



**NINA-App-
Download**

Informationen bekommen Sie im Radio von 91,2 oder WDR2. Schalten Sie im Fernsehen den WDR ein. Sie können auch die Internet-Seiten von Ihrer Stadt besuchen. Dort gibt es wichtige Nachrichten und Hinweise. Befolgen Sie die Anweisungen.

Die Telefone funktionieren nicht. Was können Sie tun? Es gibt Notfall-Anlauf-Stellen (NAS) in Ihrer Stadt. Informieren Sie sich vorher darüber.

Richtiges Verhalten im Notfall: Wenn etwas Schlimmes passiert, bleiben Sie ruhig. Denken Sie nach, bevor Sie etwas tun.

Andere warnen: Wenn Sie können, sagen Sie anderen Bescheid, dass Gefahr ist.

Helfen, aber vorsichtig: Helfen Sie Menschen, die Hilfe brauchen.

Achten Sie aber darauf, dass Sie selbst nicht in Gefahr kommen. Nur so können Sie weiter helfen.



**Notfallanlauf-
stellen (NAS)**



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

Bereiten Sie sich auf Notfälle vor

Wichtige Vorbereitungen für den Notfall:

- Wasser für mindestens 3 Tage: Jede Person braucht 2 Liter pro Tag. Das sind 6 Liter pro Person.
- Essen für mindestens 3 Tage: Jede Person braucht 2200 Kalorien pro Tag.
- Hier ein Beispiel für 3 Tage pro Person: 1,5 Kilogramm Nudeln plus 0,5 Kilogramm haltbare Wurst oder 0,8 Kilogramm vegetarische Wurst
- Falls nötig: Essen für Babys und Haustiere
- Ihre Medikamente
- Taschen-Lampe, Kerzen, Feuerzeug oder Streichhölzer
- Radio, das mit Batterie oder Kurbel läuft
- Ersatz-Batterien, wenn nötig
- Erste-Hilfe-Set und Mittel zur Desinfektion
- Bargeld und wichtige Dokumente. Dazu gehören Reise-Pass, Geburts-Urkunde, Abschluss-Zeugnisse, Urkunden, Impf-Pass, wichtige Unterlagen von der Versicherung und der Bank

Weitere wichtige Dinge für längere Notfälle und für mehr Sicherheit.

Die Dinge aus der Liste oben und dazu:

- Trink-Wasser für 10 Tage: 20 Liter für jede Person
- Zusätzliche Wasser-Kanister. Es gibt Kanister zum Falten.
- Haltbares Essen für mindestens 10 Tage: Jede Person braucht 2200 Kalorien pro Tag.
- Ihre Medikamente: Genug für mindestens 10 Tage.
- Not-Kocher für Essen: Es gibt Kocher mit Gas, mit Holz oder mit Kohle. Achtung! Den Kocher nicht in der Wohnung oder im Haus benutzen! Es kann Kohlenmonoxid entstehen. Das ist ein sehr giftiges Gas. Es kann tödlich sein.
- Hygiene-Artikel für Körper-Pflege
- Eine Powerbank zum Aufladen von Handys
- Eine Liste mit wichtigen Telefon-Nummern und Adressen
- Wichtige Unterlagen auf einem USB-Stick oder im Internet speichern
- Haus-Apotheke: Zum Beispiel Medikamente gegen Schmerzen oder gegen Durchfall



**Was gehört in die
Haus-Apotheke**



© Adobe Stock | 889015192 – KI generiert

Vorbereitung auf Notfälle

Bereiten Sie sich selbst auf Notfälle vor. Dann wissen Sie, was Sie im Notfall tun müssen. Lesen Sie Bücher und Ratgeber und besuchen Sie Kurse. Dort lernen Sie Erste Hilfe und andere wichtige Dinge. Sie wissen dann, wie Sie in einem Notfall gut und sicher überleben können. Werden Sie Experte. Bereiten Sie sich richtig auf Notfälle vor und haben Sie alles bereit.



Diese Sachen helfen im Notfall auch sehr:

- Not-Gepäck
- Stromaggregat mit Kraftstoff
- Wasser-Reinigungs-Tabletten oder Wasser-Filter
- Essen, das sehr lange haltbar ist (10–20 Jahre).
- Feuerlöscher
- Schlaf-Sack, Decken, warme Kleidung oder andere Dinge zum Wärmen
- Wenn Sie ein Haus haben: Tauch-Pumpe und Sandsäcke
- Schutz-Kleidung, Atem-Masken, Schutz-Brille, Schutz-Handschuhe und Schutz-Schuhe
- Und weitere Dinge die Ihnen im Notfall helfen



Inhalt Not-Gepäck

© Adobe Stock | 886252052 – KI generiert



© Adobe Stock | 818880152 – KI generiert

Richtiges Verhalten in besonderen Gefahren-Situationen

Sturm und Gewitter – Sicherheit bei gefährlichem Wetter!

Gehen Sie bei einem Sturm sofort in ein sicheres Gebäude. Bleiben Sie nicht draußen, vor allem nicht im Wald. Dort können Äste herunter fallen oder Bäume umfallen. Machen Sie Fenster und Türen zu. So gehen sie nicht kaputt und es regnet nicht rein. Hören Sie aktuelle Wetter-Warnungen.

Gehen Sie bei Gewitter schnell in ein Gebäude oder setzen Sie sich in ein Auto. Bleiben Sie nicht auf hohen Plätzen oder bei hohen Dingen wie einem Baum. Bäume können Blitze anziehen. Berühren Sie **keine** Gegenstände aus Metall. Berühren Sie auch **keine** elektrischen Geräte oder Wasser-Leitungen. Bleiben Sie drinnen. Gehen Sie **nicht** ans Fenster. Wenn Sie draußen sind, dann gehen Sie an eine tiefe Stelle und machen Sie sich klein.



© Adobe Stock | 600510902 – KI generiert

Hoch-Wasser und Stark-Regen – So reagieren Sie richtig bei Überflutungen!



© Adobe Stock | 447651775

Nehmen Sie Warnungen ernst. Folgen Sie den Anweisungen von den Behörden. Um Sie herum ist überall Wasser. Gehen Sie sofort in das oberste Stockwerk in Ihrem Haus. Rufen Sie dort um Hilfe. Der Keller und die Tief-Garage sind gefährliche Orte. Dort kann schnell Wasser hineinlaufen. Das ist besonders gefährlich. Sie können einen Stromschlag bekommen. Oder Sie können ertrinken. Retten Sie **keine** wertvollen Gegenstände. Ihre Sicherheit ist wichtiger. Gehen Sie **nicht** zu Fuß durch das Hochwasser. Fahren Sie auch **nicht** mit dem Auto durch überflutete Straßen. Die Strömung kann sehr stark sein. Dadurch können Gully-Deckel fehlen. Das ist gefährlich. Wenn Sie draußen sind, gehen Sie schnell an einen höheren Ort. Bleiben Sie ruhig. Folgen Sie den Anweisungen von den Behörden.



Brände – Sorgen Sie vor! Rauch-Melder retten Leben.



Bei einem Brand müssen Sie schnell handeln. Löschen Sie kleine Bränden selbst. Bleiben Sie dabei ruhig. Bringen Sie sich dabei nicht in Gefahr. Wenn Fett oder Öl in der Küche brennt darf man nicht mit Wasser löschen. Das ist gefährlich. Sie können den Brand **nicht** löschen? Verlassen Sie sofort den Gefahren-Bereich. Rufen Sie die Nummer 112 an. Vermeiden Sie Rauch. Ducken Sie sich. Gehen Sie so vorsichtig aus dem Raum. Der Rauch ist sehr gefährlich. Atmen Sie den Rauch **nicht** ein. Nutzen Sie nur Flucht-Wege ohne Rauch. Wenn es **keinen** sicheren Flucht-Weg gibt, gehen Sie in ein Zimmer mit Fenster. Schließen Sie die Tür hinter sich. Bleiben Sie ruhig. Rufen Sie um Hilfe. Warten Sie dann auf Hilfe.

Gefahr-Stoffe – Schnelles Handeln rettet Leben

Im Gebäude tritt ein Gefahr-Stoff aus. Das sind Stoffe, die schnell brennen oder die Gesundheit gefährden können. Verlassen Sie schnell das Gebäude. Gehen Sie nach draußen. Wenn es möglich ist, gehen Sie gegen den Wind. So atmen Sie **keine** gefährlichen Gase ein. Schalten Sie **keine** Licht-Schalter oder elektrischen Geräte ein. Funken können sich bilden. Die Gefahr kann dann noch größer werden. Informieren Sie andere Menschen. Helfen Sie. Aber bringen Sie sich und andere **nicht** in Gefahr. Wenn der Gefahr-Stoff draußen ausgetreten ist, gehen Sie sofort in ein sicheres Gebäude. Suchen Sie dort Schutz. Schließen Sie Türen und Fenster. Schalten Sie die Klima-Anlage aus und schalten Sie die Lüftung aus. Dichten Sie Öffnungen ab, so gut es geht. Bleiben Sie in dem Gebäude. Verlassen Sie das Gebäude nur, wenn die Behörden und Einsatz-Kräfte es sagen. Halten Sie sich an die Anweisungen. Informieren Sie sich über Warn-Meldungen.





© Adobe Stock | 885280137 – KI generiert

Desinformation – Falsche Informationen vermeiden

In sozialen Medien und im Internet verbreiten sich Nachrichten sehr schnell. Das ist gut. Aber es gibt auch eine Gefahr: Es verbreiten sich sehr schnell falsche oder veränderte Informationen. Das nennt man Desinformation oder Fake-News. Sie sind Absicht und gefährlich. Fake-News sollen unsere Meinung verändern. Sie machen uns unsicher. Sie zerstören die Gemeinschaft. Sie können sich vor Fake-News schützen. Prüfen Sie die Informationen immer. Vergleichen Sie Nachrichten in verschiedenen Medien. Experten helfen uns dabei. Sie prüfen die Informationen und machen Fakten-Checks. Vor einem Krieg gibt es oft Fake-News. Auch bei Katastrophen oder Verbrechen werden falsche Informationen verbreitet. Prüfen Sie die Informationen in den Medien gut. Denken Sie darüber nach. Dann fallen Sie nicht auf Fake-News herein. Teilen Sie nur Informationen, die Sie selber geprüft haben. Warnen Sie andere Menschen vor Fake-News.



© Adobe Stock | 562078740 – KI generiert

Gefahr durch Krieg – Schnelles Handeln ist wichtig!



© Adobe Stock | 497741118

Bei einem Luft-Angriff müssen Sie schnell handeln. Gehen Sie sofort in ein festes Gebäude. Gehen Sie in einen Keller oder in einen Raum ohne Fenster. Oder gehen Sie in einen Innenraum. Das ist zum Beispiel ein Treppenhaus oder ein Badezimmer. Der Raum darf **keine** Fenster haben. Er darf **nicht** an der Außenwand sein. Sie können sich auch mit Möbeln oder Matratzen zudecken. So sind Sie besser geschützt vor Trümmern.

Gehen Sie **nicht** nach draußen. Stellen Sie sich **nicht** neben große Fenster. Wenn Sie draußen sind, legen Sie sich flach auf den Boden. Suchen Sie Schutz an einer tiefen Stelle oder hinter einer Mauer. Bleiben Sie ruhig. Warten Sie auf Anweisungen von den Behörden. Achten Sie auf Warnsignale wie Sirenen oder offizielle Meldungen.



Weitere Notfälle – Ruhig bleiben und sich informieren

Notfälle wie ein Strom-Ausfall, Pandemien oder andere Krisen können plötzlich kommen. Sie stören den normalen Alltag. Seien Sie gut vorbereitet. So schützen Sie sich und andere. So treffen Sie richtige Entscheidungen und handeln richtig. Ein Notfall-Vorrat, ein Notfall-Rucksack und wichtige Ausrüstung helfen. Übernehmen Sie Verantwortung für sich selbst.



Bleiben Sie in einem Notfall ruhig.

In einem Notfall ist ein Plan sehr wichtig. Er gibt Sicherheit und hilft beim richtigen Handeln. Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zum Nachdenken. Handeln Sie nicht panisch. So reagieren Sie richtig und sicher.

Bleiben Sie informiert. Dann reagieren Sie richtig.

Gute und zuverlässige Informationen sind wichtig. Die gibt es von der Stadt, vom Katastrophenschutz und von offiziellen Stellen. Kennen Sie Ihre Notfall-Anlauf-Stelle. Erkennen Sie falsche Informationen. So treffen Sie gute Entscheidungen. Das hilft in einem Notfall.

Mehr Informationen gibt es auf der Internet-Seite des Bundes-Amts für Bevölkerungsschutz und Katastrophen-Hilfe: www.bbk.bund.de/



Ratgeber BBK

Impressum:
Herausgeber: Stadt Dortmund – Amt für Feuerwehr, Rettungsdienst und Bevölkerungsschutz – 37/7-2, Steinstraße 25, 44147 Dortmund
Redaktion: Alexander Mischke (verantwortlich)
Layout und Satz: Stadt Dortmund, Marketing + Kommunikation – 04/2025