KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

Was tun bei einem Not-fall?
Wir zeigen es Ihnen.

1

Worum es geht

In diesem Text geht es um Not·fälle.
Ein Not·fall ist eine Gefahr.
Und viele Menschen sind betroffen.
Zum Beispiel:

- ein schwerer Sturm
- ein Feuer
- oder Hoch·wasser

In diesem Text lernen Sie:
So können Sie sich auf einen Not·fall vorbereiten.
Das können Sie bei einem Not·fall tun.
So können Sie sich und andere schützen.

Lesen Sie den Text in Ruhe.
Dann sind Sie gut vorbereitet.

2

Not·fall:
Starker Regen
Hoch·wasser

Bei starkem Regen laufen die Kanäle voll.
Auch Seen und Flüsse sind voll mit Wasser.
Regnet es weiter?
Dann steigt das Wasser immer höher.
Das kann sehr schnell passieren.

Sind Sie zu Hause?

Dann bleiben Sie dort.

- Gehen Sie nach oben.
  Bleiben Sie **nicht** im Erd·geschoss.
- Ziehen Sie alle Stecker aus der Steck·dose

Der Keller im Haus läuft zuerst voll.
Haben Sie wertvolle Dinge im Keller?
Dann bringen Sie diese Dinge besser nach oben in die Wohnung.

Aber Vorsicht:
Im Keller ist es bei Hoch·wasser sehr gefährlich.

- Gehen Sie nicht ins Wasser.
- Es kann Strom im Wasser sein.
- Strom im Wasser ist tödlich.
- Sie können die Türen **nicht** mehr öffnen oder schließen.
- Das Wasser ist stärker als Menschen.

3

Not·fall: Starker Regen Hoch·wasser

Sind Sie draußen?

Dann suchen Sie einen sicheren Ort.

- Gehen Sie weg vom Fluss oder vom See.
- Gehen Sie zum Beispiel auf einen Berg.
- Schauen Sie aufs Handy.
  Gibt es eine Warnung?
- Lassen Sie Ihr Gepäck stehen.
  Ihre Sicherheit ist wichtiger.

Das sollten Sie nicht tun:

- Gehen Sie **nicht** in einen Tunnel.
- Gehen Sie **nicht** in eine Tief·garage.
- Gehen Sie **nicht** eine Treppe nach unten.

Sind Sie im Auto?

Dann fahren Sie **nicht** durch das Wasser.
Das ist sehr gefährlich.
Fahren Sie **nicht** in eine Tief·garage.
Fahren Sie auf einen Berg.

4

Not·fall: Tornado

Ein Tornado ist ein schwerer Sturm.
Die Luft in einem Tornado dreht sich sehr schnell.
Das gibt einen Wirbel.
Der Wirbel geht von den Wolken bis zum Boden.
Diesen Wirbel kann man sehen.

Tornados sind selten.
Aber Sie sollten diese Zeichen für einen Tornado kennen:

- Der Himmel ist dunkel oder grün.
- Es gibt eine große und dunkle Wolke.
- Die Wolke hängt sehr tief.
- Man hört es donnern.
- Oft gibt es großen Hagel.

Sehen Sie diese Zeichen für einen Tornado?
Dann gehen Sie schnell an einen sicheren Ort.

Sind Sie zu Hause?
Dann gehen Sie in den Keller.
Bleiben Sie **nicht** in der Nähe von Fenstern.
Bei einem Tornado gehen die Fenster kaputt.
Die Splitter können Sie verletzen.

5

Not·fall: Tornado

Sind Sie draußen?
Dann gehen Sie in das nächste Haus.

Ist kein Haus in der Nähe?
Dann legen Sie sich flach auf den Boden.
Am besten legen Sie sich in einen Graben.

Passen Sie gut auf.
Bei einem Tornado fliegen große Sachen durch die Gegend.
Zum Beispiel Äste oder Teile vom Dach.

Sind Sie im Auto?
Fahren Sie schnell mit dem Auto weg.
Oder gehen Sie schnell in das nächste Haus.
Das Auto ist ein gefährlicher Ort in einem Tornado.

6

Not·fall:
Große Hitze

Im Sommer kann es sehr heiß werden.
Manchmal bleibt die Hitze lange Zeit.
Das kann gefährlich sein.

Das können Sie tun

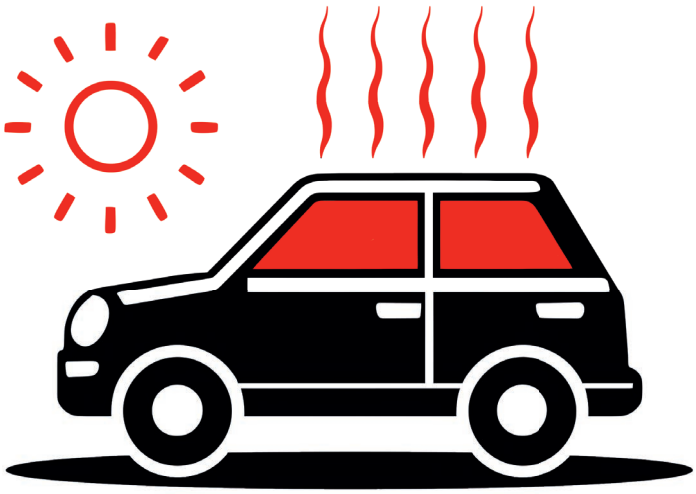
- Trinken Sie genug Wasser.
  Am besten ist Mineral·wasser.
  Denn beim Schwitzen verliert der Körper Mineralien.
  Mit Mineral·wasser bekommt der Körper die Mineralien zurück.
  Leitungs·wasser hat **nicht** so viele Mineralien.

Trinken Sie oft.
Haben Sie keinen Durst?
Trinken Sie trotzdem Wasser.

- Bleiben Sie im Schatten.
  Denken Sie an Sonnen·creme.
  Schützen Sie Ihren Kopf mit einem Hut oder einer Kappe.
- Machen Sie zu Hause alle Roll·läden runter.
  Ein dunkler Raum ist kühler.
- Nehmen Sie Medikamente?
  Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt.
  Manche Medikamente brauchen bei Hitze eine andere Dosis.
- Achten Sie auf andere Menschen.
  Große Hitze kann eine Gefahr für Kinder sein.
  Auch für alte Menschen ist Hitze eine Gefahr.

7

Not·fall: Große Hitze



Das sollten Sie nicht tun

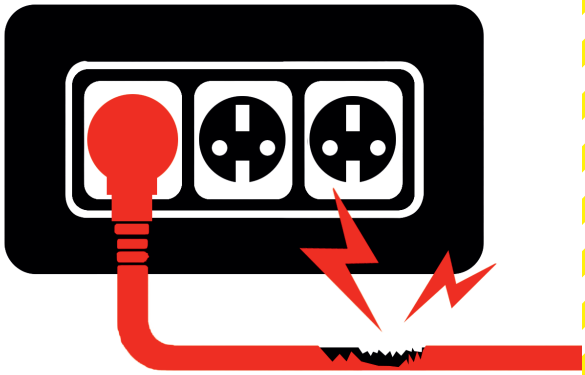
- Machen Sie **keinen** Sport in
  der Sonne. Das ist zu anstrengend.
  Wollen Sie trotzdem Sport machen?
  Dann warten Sie bis zum Abend.
  Oder machen Sie morgens ganz früh Sport.
- Seien Sie vorsichtig mit dem Auto.
  Steht das Auto in der Sonne?
  Dann wird es im Auto sehr heiß.
  Lassen Sie **nie** ein Kind oder ein Tier im Auto.
  Auch **nicht** für ganz kurze Zeit.
  Das kann tödlich sein.

Ist die Luft sehr heiß?
Und ist die Luft auch noch feucht?

Dann bleiben Sie zu Hause.
Gehen Sie in einen dunklen und kühlen Raum.
Ruhen Sie sich aus.
Bei heißer und feuchter Luft schwitzt der Körper **nicht** so gut.
Und das bedeutet:
Der Körper kann schlecht ab·kühlen.

8

Not·fall: Feuer



Ein Feuer ist gefährlich.
Der Schaden kann sehr groß sein.
Sie können aber vorher schon viel tun.
Dann kommt es nicht zu einem Feuer.
Oder der Schaden bleibt klein.

So schützen Sie sich vor Feuer

Ein Rauch·melder ist Pflicht in jeder Wohnung.
Gibt es Rauch in der Wohnung?
Dann warnt der Rauch·melder mit einem lauten Geräusch.

Haben Sie viel Papier und Pappe in Ihrer Wohnung?
Und brauchen Sie diese Dinge **nicht** mehr?
Dann schmeißen Sie Papier und Pappe weg.
Papier und Pappe brennt sehr schnell.

Prüfen Sie Ihre Elektro·geräte.
Zum Beispiel den Fern·seher.
Sind alle Kabel in Ordnung?
Kaputte Kabel können Grund für ein Feuer sein.

Seien Sie vorsichtig mit Kerzen und Herd·platten.
Gehen Sie aus dem Zimmer?
Dann machen Sie die Kerzen aus.
Schalten Sie die Herd·platte ab.

9

Not·fall: Feuer

Gibt es ein Feuer?

Zum Beispiel: Fett brennt in der Pfanne.
Löschen Sie das Feuer **nie** mit Wasser.
Das ist sehr gefährlich.
Besser ist es so:
Machen Sie schnell den Deckel auf die Pfanne.

Oder legen Sie eine Decke über die Pfanne.
Machen Sie den Herd aus.

Brennt es weiter?
Gehen Sie schnell weg vom Feuer.
Sind andere Menschen in der Nähe?
Warnen Sie die anderen Menschen.

Rufen Sie die Feuer·wehr:
Wählen Sie die Nummer **112**.

Legen Sie sich auf den Boden.
Der Rauch vom Feuer steigt nach oben an die Decke.
Deshalb kriegen Sie am Boden besser Luft.
Kriechen Sie aus dem Zimmer.
Machen Sie die Tür zu.

Können Sie **nicht** aus der Wohnung raus?
Dann gehen Sie ans Fenster.
Rufen und winken Sie.
Dann können andere Sie sehen und hören.

10

Not·fall:
Der Strom ist weg

Sie kennen das von der Schule:
Bei Feuer·alarm geht die Klasse zu einem bestimmten Treff·punkt.
Das können Sie auch mit Ihrer Familie machen.
Oder mit Freunden.
Machen Sie auch einen Treff·punkt aus.
So können Sie Ihre Freunde oder Verwandten finden.
Und Sie sind **nicht** alleine.

Vielleicht wollen Sie jemanden anrufen.
Aber Ihr Anruf kommt nicht bei der Person an.
Wahrscheinlich ist das Telefon·netz zu sehr belastet.
Denn bestimmt wollen alle telefonieren.
Haben Sie Geduld.
Probieren Sie es später wieder.

11

Not·fall:
Das Wasser ist weg

Machen Sie sich keine Sorgen.
Eigentlich kommt immer Wasser aus den Leitungen.
Aber es kann trotzdem vielleicht mal ein Not·fall kommen.
Dann gibt es vielleicht für eine Weile **kein** Wasser mehr.

Das sollten Sie tun

Gibt es noch Wasser?
Dann füllen Sie Wasser ab.
Zum Beispiel:

- in Eimer und Töpfe
- oder in die Bade·wanne

Sie sollten mit dem Wasser spar·sam sein.
Aber trinken Sie trotzdem genug.
Wasser trinken ist wichtiger als putzen.

Auch ohne Wasser: Sauberkeit ist sehr wichtig.
Achten Sie auf saubere Hände.
Sonst können Sie krank werden.
Sie können Ihre Hände mit Desinfektions·mittel sauber machen.
Oder Sie können Hand·schuhe tragen.

Benutzen Sie Teller aus Pappe.
Dann müssen Sie nicht spülen.
Das ist zwar schlecht für die Umwelt.
Aber es ist ja auch ein Not·fall.

12

Not·fall:
Das Wasser ist weg

Kaufen Sie bestimmte Dinge für Ihren Vor·rat

Zum Beispiel:

- Desinfektions·mittel
  Das ist eine Flüssig·keit in einer kleinen Flasche.
  Damit können Sie Ihre Hände sauber machen.
  Das Desinfektions·mittel tötet Bakterien ab.
- Feuchte Tücher
  Sie können sich die Hände auch mit feuchten Tüchern waschen.

13

Alarm bei einem Not·fall

Gibt es einen großen Not·fall?
Und sind viele Menschen davon betroffen?
Dann gibt es lauten Alarm.
Alle Menschen in der Stadt können den Alarm hören.
Und sie wissen: Es gibt einen Not·fall.

Alarm von einer Sirene

Eine Sirene ist ein Gerät.
Das Gerät macht sehr laute Töne.
Die Töne sind eine Warnung.
Sie machen die Menschen aufmerksam.

In jedem Ort gibt es eine Sirene.
Meistens steht die Sirene auf einem Haus·dach.

Bei einem Not·fall macht die Sirene 2 Töne:

Die Warnung
Der Ton dauert 1 Minute lang.
Der Ton geht rauf und runter.

Hier hören Sie eine Sirene:

Die Ent·warnung
Ist der Not·fall vorbei?
Dann kommt wieder ein Ton.
Der Ton dauert auch 1 Minute.
Und der Ton ist ganz gleich·mäßig.

Dann wissen Sie: Die Gefahr ist vorbei.

14

Alarm bei einem Not·fall

Alarm vom Handy
Sie können auch einen Alarm auf Ihr Handy bekommen.
Es gibt verschiedene Möglichkeiten.
Diese 2 Apps sind sehr bekannt:

Nina
Nina sendet Ihnen einen Alarm.
Und Nina schreibt Ihnen:
So sollen Sie sich verhalten.
Dafür brauchen Sie die Nina App.

Kat·warn
Kat·warn sendet Ihnen einen Alarm.
Die App funktioniert auch im Aus·land.
Dafür brauchen Sie die Kat·warn App.

Es gibt auch noch etwas anderes.
Das heißt: **Cell Broadcast**
Cell Broadcast ist Englisch.
Es bedeutet: Nachricht auf dem Handy.
Für Cell Broadcast brauchen Sie **keine** App.

Die Nachricht kommt automatisch auf Ihr Handy.
Ihr Handy macht dann ein lautes Geräusch.

15

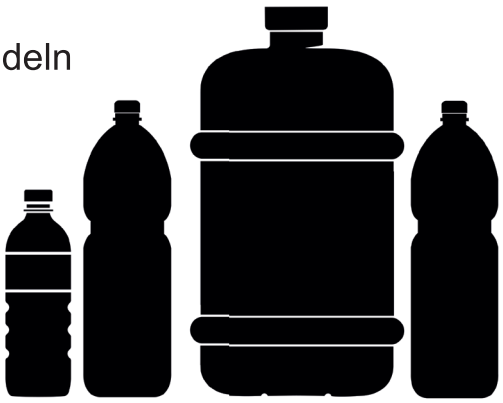
Auf den Not·fall vorbereiten: Essen und Trinken

Legen Sie einen Vor·rat für den Not·fall an.
Aber: Der Vor·rat für den Not·fall ist **nicht** Ihr tägliches Essen.
Der Vor·rat ist nur für den Not·fall.

Was kommt in Ihren Vor·rat?
Das entscheiden Sie selber.
Aber das Essen im Vor·rat muss lange halt·bar sein.
Prüfen Sie regelmäßig:
Ist das Essen im Vor·rat noch halt·bar?
Wenn nicht:
Verbrauchen Sie den Vor·rat.
Kaufen Sie einen neuen Vor·rat.

Das empfehlen wir:
Kaufen Sie Vor·rat für etwa 3 Tage.
Haben Sie genug Platz?
Dann legen Sie einen Vor·rat für 10 Tage an.

Auf den Not·fall vorbereiten: Vor·rat für 1 Person für 10 Tage



- 3 Kilo Grund·lebensmittel
  Zum Beispiel: Kartoffeln, Brot, Reis oder Nudeln
- 4 Kilo Gemüse
- 2 bis 3 Kilo Obst
- 2 bis 3 Liter Milch
- 2 bis 3 Kilo Eiweiß·produkte
  Zum Beispiel: Eier, Fleisch oder Fisch
- 300 Gramm Öl oder Butter oder Margarine
- 20 Liter Wasser

Essen Sie etwas **nicht** gerne?
Dann muss das nicht unbedingt in Ihren Vor·rat.

Kaufen Sie Obst und Gemüse besser in Dosen.
Essen in Dosen ist länger halt·bar.

Lagern Sie den Vor·rat an einem kühlen Ort.
Zum Beispiel im dunklen Keller.

Hier gibt es noch mehr Tipps für den Vor·rat.
Die Seite ist **nicht** in Leichter Sprache.

17

Auf den Not·fall vorbereiten: Gepäck

Vielleicht müssen Sie bei einem Not·fall schnell aus dem Haus.
Sie können dann **nicht** lange über·legen: Was soll ich mit·nehmen?
Vielleicht können Sie ein paar Tage lang **nicht** nach Hause zurück.
Deshalb können Sie schon jetzt etwas für den Not·fall packen.

Packen Sie diese Dinge in eine Tasche

Wichtige Dinge

- Handy und Lade·kabel
- Ausweis und Geld
- die Karte von der Kranken·versicherung

Für die Gesundheit und Sauber·keit

- Ihre Medikamente
- Zahn·bürste und Zahn·pasta
- Seife
- feuchte Tücher oder Desinfektions·mittel

Zum Anziehen und Schlafen

- Kleidung für draußen
- feste Schuhe und Socken
- Schlaf·sack und Decke

18

Auf den Not·fall vorbereiten: Gepäck

Essen und Trinken

- Essen und Trinken für 2 Tage
- Geschirr und Gabel und Löffel
- Thermos·kanne und Becher
- Dosen·öffner und Taschen·messer
- Taschen·lampe und neue Batterien

Wichtige Dokumente

Zum Beispiel

- Zeugnisse
- Geburts·urkunde

Die Tasche braucht einen guten Platz.
Stellen Sie die Tasche ganz nach vorne.
Die Tasche darf nicht versteckt sein.
Sie müssen die Tasche schnell greifen können.
Im Not·fall muss alles schnell gehen.

19

Auf den Not·fall vorbereiten: Erste Hilfe

Das kann passieren:
Ein anderer Mensch braucht Ihre Hilfe bei einem Not·fall.
Überlegen Sie:
Vielleicht wollen Sie einen Kurs in Erster Hilfe machen.
In dem Kurs lernt man viel über Hilfe.
Zum Beispiel:

- So machen Sie einen Not·ruf.
- So verbinden Sie eine Wunde.
- Oder: Das machen Sie bei Ver·brennungen.

Für einen Not·fall sollten Sie auch Pflaster und Verband haben.
Am besten kaufen Sie einen Erste-Hilfe-Kasten.
Im Kasten sind alle wichtigen Dinge drin.

Dann sind Sie gut vorbereitet für einen Not·fall.

20

Zusammenfassung: Was tun bei einem Not·fall?

Starker Regen und Hochwasser
Bleiben Sie im oberen Stock·werk.
Gehen Sie **nicht** in den Keller.
Sind Sie draußen?
Gehen Sie weg vom Wasser.

Tornado
Ein Tornado ist ein gefährlicher Sturm mit einem Wirbel.
Bleiben Sie von Fenstern weg.
Sind Sie draußen?
Legen Sie sich flach auf den Boden.

Große Hitze
Trinken Sie viel Wasser.
Bleiben Sie im Schatten.
Schützen Sie Ihren Kopf mit einem Hut.
Machen Sie keinen Sport in der Hitze.

Feuer
Gehen Sie aus dem Raum.
Rufen Sie die Feuerwehr: 112.
Warnen Sie andere Menschen.

Der Strom ist weg
Legen Sie einen Vor·rat mit Essen an.
Legen Sie eine Taschen·lampe bereit.
Essen Sie erst die Sachen aus dem Kühl·schrank auf.

21

Zusammenfassung: Was tun bei einem Not·fall?

Das Wasser ist weg
Füllen Sie Wasser in Eimer und Töpfe.
Verwenden Sie Wasser sparsam.
Aber trinken Sie genug.
Achten Sie trotzdem auf Sauber·keit.
Sonst können Sie krank werden.

Essen und Trinken für den Not·fall
Legen Sie einen Vor·rat für 10 Tage an.
Kaufen Sie halt·bares Essen und Trinken.
Prüfen Sie immer wieder: Ist das Essen im Vor·rat noch gut?

Gepäck für den Not·fall
Vielleicht müssen Sie schnell aus dem Haus.
Packen Sie eine Tasche mit wichtigen Dingen.
Stellen Sie die Tasche an einen guten Ort.
Dann können Sie die Tasche im Not·fall schnell holen.

Erste Hilfe
Lernen Sie Erste Hilfe.
Dann können Sie im Not·fall
anderen Menschen helfen.

Über diesen Text

Das Heft ist

- vom Innen·ministerium in Nordrhein-Westfalen
- gemeinsam mit den Organisationen im Katastrophen·schutz

Es gibt verschiedene Versionen.

- Audio·datei
  Sie können sich den Text anhören.
- Text in normaler Sprache
  Der Text ist schwerer zu lesen.
  Und die Bilder sind anders.
- Leichte Sprache
  Der Text ist leicht zu lesen.
  Die Bilder sind leicht zu verstehen.
  Den lesen Sie gerade.

Sie finden alle Versionen unter diesem QR Code:
Die Seite ist **nicht** in Leichter Sprache.

Dirke Hentschel hat den Text in Leichter Sprache geschrieben.
www.leicht-ist-gut.de

Thomas Szymanowicz und Anette Bourdon haben den Text geprüft.
Sie sind Prüfpersonen bei der Agentur für Barrierefreiheit.
www.agentur-fuer-barrierefreiheit.de

KATASTROPHENSCHUTZ
NORDRHEIN-WESTFALEN
#EngagiertFürNRW

Ministerium des Innern
des Landes Nordrhein-Westfalen

Haben Sie noch Fragen?
Oder möchten Sie auch helfen?
Dann wenden Sie sich an diese Organisationen:

ASB Arbeiter-Samariter-Bund
Deutsches Rotes Kreuz
DLRG
JOHANNITER
Malteser
Technisches Hilfswerk
VERBAND DER FEUERWEHREN IN NRW

Mit dieser Aktion wollen wir alle Menschen informieren:
So können Sie sich selber helfen.