

## Impressum

### Herausgeber

Eidgenössisches Volkswirtschaftsdepartement EVD  
**Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung BWL**  
Belpstrasse 53, CH-3003 Bern  
info@bwl.admin.ch  
www.bwl.admin.ch

### Mitherausgeber

Bundesamt für Bevölkerungsschutz BABS  
Bundesamt für Gesundheit BAG  
Schweizerische Bundeskanzlei BK

### Fachberatung

Beratungsstelle für Brandverhütung BfB  
Schweizerischer Samariterbund

### Konzept, Gestaltung, Text

Schweizerische Bundeskanzlei, Sektion Kommunikationsunterstützung

### Fotos

Sturm «Lothar»: Keystone  
Überschwemmung, Berner Mattequartier: Christian Wasserfallen  
Alle übrigen Fotos und Composing: Rolf Weiss, Ittigen

### Vertrieb

BWL, CH-3003 Bern  
info@bwl.admin.ch  
erhältlich in den Sprachen Deutsch, Französisch und Italienisch



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

## Inhaltsverzeichnis



- 4–5 **Wenn aus einem starken Wind ein Sturm wird**  
6–7 Wie man sich vor einem Orkan schützt  
und ohne Strom trotzdem zu einer warmen Mahlzeit kommt  
8–9 Nach wie vor ein guter Rat: **Notvorrat**  
und was man heute darunter versteht



- 10–11 **Zunahme von gefährlichen Hochwassern**  
12–13 Wie man sich auf ein Hochwasser vorbereitet  
und bei einem solchen verhält  
14–15 Ruhig Blut bei einer Evakuierung  
und was Sie als **Notgepäck** mitnehmen sollten



- 16–17 **Elementares um das Element Feuer**  
18–19 Kühler Kopf trotz heissem Feuer  
und wann was gemacht werden muss  
20–21 Erste Hilfe für Notfälle  
und was unbedingt in die **Hausapotheke** gehört



- 22–23 **Grippe, saisonale Grippe, Pandemie**  
24–25 Über Viren  
und wie man sich vor diesen schützt  
26–27 Gemeinsam gegen Grippe  
und wie man zu weiteren aktuellen **Informationen** kommt

## Editorial



### **Die Schweiz ist gut gerüstet für den Ernstfall. Sind Sie es auch?**

Liebe Leserinnen und Leser

Die Klimaveränderung konfrontiert uns in immer kürzeren Abständen mit sogenannten Jahrhundertereignissen. Hochwasser, Orkane, Lawinen oder Murgänge haben in den letzten Jahren Milliarden-schäden verursacht, Existenzen zerstört und viel menschliches Leid gebracht.

Die steigende Mobilität führt darüber hinaus dazu, dass sich neuartige Viren, gegen welche vielen Menschen die Abwehrkörper fehlen, innerhalb weniger Monate über die ganze Welt ausbreiten können. In einem solchen Fall kann es zu Pandemien kommen, von der Abertausende betroffen sind, mit schwerwiegenden Folgen auch für unsere Volkswirtschaft.

Es ist gut zu wissen, dass die Schweiz auf solche Grossereignisse vorbereitet ist. Feuerwehr, Sanität, Polizei, Zivilschutz, Armee und das Gesundheitswesen sind bei uns gut ausgerüstet, jederzeit einsatzbereit und untereinander vernetzt. Zudem stellt die wirtschaftliche Landesversorgung sicher, dass in Krisen genügend Nahrungsmittel, Energie und Medikamente vorhanden sind.

Trotz guter Vorbereitung kann es bei einer Katastrophe Stunden, ja Tage dauern, bis ausreichende Hilfe vor Ort ist. Eigenverantwortung und Mithilfe der Bevölkerung sind daher wichtig.

Für den Einzelnen stellt sich deshalb die Frage: Bin ich in der Lage, eine solche Ausnahmesituation zu meistern? Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen helfen und Sie dazu animieren, sich optimal auf mögliche Notsituationen vorzubereiten.

Ich hoffe, dass Sie niemals von einem solchen Fall betroffen sein werden.

Doris Leuthard  
Vorsteherin des Eidgenössischen Volkswirtschaftsdepartementes  
Bundespräsidentin 2010





26. Dezember 1999, Sturm «Lothar».  
Der Orkan richtete mit Windböen bis zu 272 km/h  
in Nordfrankreich, der Schweiz, Süddeutschland  
und Österreich schwere Schäden an. Vielerorts  
fiel die Stromversorgung für mehrere Tage aus.

#### **Immer mehr Orkane – auch bei uns**

Von den USA, Japan oder der Karibik hört man praktisch alle Jahre von verheerenden Schäden durch Orkane, Hurrikans, Tornados oder Taifune. Vivian 1990, Lothar 1999 und Kyrill 2007 haben gezeigt, dass auch bei uns Stürme mit immensem Schadenspotential möglich sind.

#### **Der Sturm Lothar – eine Bilanz**

14 Todesopfer in der Schweiz. Weitere 50 kamen bei den äusserst gefährlichen Aufräumarbeiten dazu. 8 Millionen Kubikmeter Holz am Boden, ganze Häuser und unzählige Dächer wurden einfach um- oder weggefegt. Strommasten knickten wie Streichhölzer. Als dann zwei Tage später noch der grosse Schnee kam, brach vollends alles zusammen und es dauerte Tage, bis wieder so etwas wie Normalität hergestellt werden konnte.



### Gehen Sie bei einem Sturm nicht nach draussen

Bei orkanartigen Winden ist es in einem Haus am sichersten. Herunterfallende Ziegel, herumfliegende Gegenstände, umstürzende oder knickende Bäume sind lebensgefährlich. Bei einem angekündigten Sturm bleibt man deshalb am besten zu Hause, schliesst die Fensterläden, zieht die Sonnenstoren herauf und sichert lose Gegenstände wie Blumentöpfe und Gartenmöbel.

Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte bei einem solchen Unwetter sofort an einer baumlosen Stelle anhalten, bis sich der Sturm gelegt hat. Bei der anschliessenden Weiterfahrt ist mit Hindernissen wie umgestürzten Bäumen zu rechnen. Entsprechende Vorsicht ist geboten.



### Nicht nur Jahrhundertstürme sorgen für Stromunterbrüche

Auch andere Naturereignisse wie Lawinen oder Murgänge, aber auch technische Probleme können einen Stromunterbruch verursachen. Betroffen davon können alle Haushaltungen sein – auch in urbanen Gebieten. Die meisten Stromunterbrüche werden zwar von den zuständigen Stellen meist in wenigen Stunden behoben, bei extremen Ereignissen kann es aber örtlich auch einige Tage dauern, bis mindestens eine Notleitung gelegt ist. Und in einem solchen Fall merkt man sofort, wie abhängig wir heute von elektrischer Energie sind.

### Kein Strom – und nichts geht mehr

Zuerst wird uns bei einem Stromunterbruch vermutlich die plötzliche Stille auffallen. Kein Radio ertönt mehr, der Fernseher bleibt stumm und das Telefon läutet nicht mehr. Ungewohnt, aber noch nicht tragisch. Der Ausfall des Lichts wird gegen Abend schon eher als lästig empfunden, wenn aber durch die ausgefallene Heizung noch die Raumtemperatur fällt und fällt und man merkt, dass man keine warme Mahlzeit mehr zubereiten kann, dann dürfte sich auch das Stimmungsbarometer langsam gegen Null bewegen, sofern man sich auf ein solches Szenario nicht entsprechend vorbereitet hat.



### Zum Beispiel: Kochen ohne Strom

In vielen Haushaltungen existieren Campingkocher, und in praktisch jedem Schweizer Haushalt ist mindestens ein Fondue-Rechaud vorhanden. Damit lässt sich zur Not problemlos eine einfache Mahlzeit zubereiten – vorausgesetzt, Gas, Brennsprit oder die spezielle Zündpaste sind vorhanden. Auch ein Garten- oder Tischgrill kann unter solchen Umständen wertvolle Dienste leisten, wenn er ohne Strom mit Holzkohle oder Gas im Freien betrieben werden kann.

### Schliessen Sie sich mit Ihren Nachbarn zusammen

Bevor Sie sich ans Kochen machen, nehmen Sie bitte Kontakt mit Ihren Nachbarn auf. Auf keinen Fall sollten alleinstehende Personen ihrem Schicksal überlassen werden. Schliessen Sie sich zusammen, denken und handeln Sie solidarisch. Das vertreibt Ängste und gibt sofort eine bessere Stimmung. Mehr Leute haben nicht nur mehr Ideen, man kann auch die improvisierten Kochutensilien und die Lebensmittel, Kerzen, Taschenlampen usw. zusammenlegen.



**Minestrone auf Sparflamme**  
Die Zubereitungszeit hängt stark von der Menge und der Wärmequelle ab.  
Ungefähre Menge für 4 Personen:

- 1 dl Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 300 g geschnittenes Gemüse wie Rüebli, Lauchstengel, Sellerie, Peperoni usw.
- 1 Liter Bouillon
- 100 g Teigwaren (Makkaroni, Hörnli usw.)

Es ist ganz einfach:  
Zwiebeln und Knoblauch fein schneiden und im Olivenöl andünsten. Das geschnittene Gemüse dazugeben und ebenfalls noch gut 10 Minuten mitdünsten lassen. Bouillon dazugeben und kochen, bis das Gemüse knapp weich ist.  
Teigwaren dazugeben und weiter köcheln lassen, bis diese «al dente» sind.  
Mit Salz, Pfeffer und Gewürzen abschmecken.

### Ein kluger Rat

Verbrauchsgüter, insbesondere Lebensmittel, werden täglich über ein gut funktionierendes Verteilersystem transportiert. Fällt dieses Transportsystem aufgrund blockierter Strassen oder aus anderen Gründen aus, können kleinere Ortschaften innert kurzer Zeit von der Lebensmittelversorgung abgeschnitten werden. Man geht heute davon aus, dass ein Versorgungsunterbruch nicht Monate, aber doch mehrere Tage andauern könnte. Deshalb wird empfohlen, einen Notvorrat für rund eine Woche zu halten.

### Ein Notvorrat für ungewohnte Situationen

Eine vernünftige Vorratshaltung ist sinnvoll, um einer ungewohnten Situation (Hochwasser, Lawenniedergang, Murgang, Orkan, starker Schneefall, Krankheit) gelassen begegnen zu können. Ein Lebensmittelvorrat kann aber auch ganz praktisch sein, wenn unerwarteter Besuch kommt oder man, aus welchen Gründen auch immer, nicht dazu gekommen ist, genügend einzukaufen.

### Trinken ist wichtiger als Essen

Überall in der Schweiz verfügen wir über praktisch unbegrenzte Mengen an Trinkwasser. Trinkwasser ist für uns so selbstverständlich, dass wir uns kaum Gedanken darüber machen, wie es wäre, wenn es einmal nicht mehr fliesst, zum Beispiel aufgrund eines Leitungsbruchs. Auch eine Verunreinigung des Trinkwassers kann vorkommen. Bereits nach drei Tagen ohne genügend Flüssigkeit kann es für uns Menschen lebensgefährlich werden. Die Empfehlung lautet deshalb: pro Person 9 Liter Wasser in den Vorrat.

### Tipps zur Vorratshaltung

Der Haushaltsvorrat setzt sich sinnvollerweise aus lagerfähigen Lebensmitteln zusammen, die Sie im täglichen Leben konsumieren und so regelmässig umsetzen. Es geht also nicht darum, einen Notvorrat anzulegen und diesen dann zu vergessen, sondern um eine Reserve von täglich benötigten Nahrungsmitteln. Nehmen Sie bei der Zusammenstellung dieses Vorrats auf die geschmacklichen Vorlieben der Familienmitglieder Rücksicht. Auch ein gewisser Vorrat an kalt geniessbaren Lebensmitteln ist sinnvoll. Im Übrigen müssen Lebensmittel sachgerecht gelagert und innert nützlicher Frist verbraucht werden.



### Zählen die Lebensmittel im Tiefkühler auch zum Notvorrat?

Ja, denn auch nach einem Stromausfall lassen sich die Nahrungsmittel noch problemlos konsumieren. Allerdings sollten einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder eingefroren, sondern rasch verbraucht werden.



### Empfohlener Notvorrat

#### Getränke:

- 9 Liter Wasser (pro Person)
- Frucht- und Gemüsesäfte

#### Haltbare Lebensmittel (für rund eine Woche):

- Reis oder Teigwaren
- Öl oder Fett
- Konservendosen, z.B. mit Gemüse, Früchten oder Pilzen
- Fertigtomatensauce im Glas oder Tetrapack
- Fleisch- und Fischkonserven
- Fertiggerichte (ungekühlt haltbar, z.B. Chili con Carne, Reisgerichte, Rösti)
- Fertigsuppen
- Zucker, Konfitüren, Honig
- Bouillon, Salz, Pfeffer
- Kaffee, Kakao, Tee
- Dörr- und Hülsenfrüchte
- Zwieback oder Knäckebrot
- Schokolade
- Kondensmilch, UHT-Milch
- Hartkäse (Greyerzer, Sbrinz, Bergkäse usw.)
- Dauerwürste, Trockenfleisch

#### Spezialnahrung (für Säuglinge, bei Nahrungsmittelunverträglichkeit)

#### Futter für Haustiere

#### Verbrauchsgüter:

- Batterien zu Transistorradio, Taschenlampen
- Kerzen, Streichhölzer und/oder Feuerzeug
- Gascartouchen für Campinglampen oder -kocher
- Seife, WC-Papier, Hygieneprodukte





Bern, Mattequartier, 24. August 2005,  
Rekordhochwasser.

Der Regierungsstatthalter erteilt der Polizei  
und den Rettungskräften den Auftrag, die Matte  
zu evakuieren, da der Einsturz einzelner  
Gebäude wegen der reissenden Strömung nicht  
mehr ausgeschlossen werden könne.

### **Zunahme von extremen Hochwassern**

Fast überall in der Schweiz sind in den letzten Jahren Bäche, Flüsse und Seen über die Ufer getreten und haben zum Teil immense Schäden verursacht. 1998 wurden ganze Landstriche in den Kantonen Uri, Tessin und Graubünden vorübergehend in Mondlandschaften verwandelt. 2005 erreichte die Schadenssumme den traurigen Rekord von fast 3 Milliarden Franken.

### **Hochwasser können sehr gefährlich sein**

Wenn Bäche und Flüsse ihr Bett verlassen, können die riesigen Mengen an Geschiebe und die reissende Strömung zu einer tödlichen Gefahr werden. Die Kraft des Wassers ist enorm. Innert kürzester Zeit können Häuser, Strassen, Bahngeleise oder Brücken unterspült und weggerissen werden. Bei solchen Hochwassern hat der Schutz von Leben absolute Priorität. Es müssen in erster Linie gefährdete Menschen und Tiere in Sicherheit gebracht werden.



### Hochwasser kommen nicht aus dem Nichts

Für Hochwasser gibt es meist eine gewisse Vorlaufzeit. Über Tage anhaltende Regenfälle, allenfalls kombiniert mit Schneeschmelze, lassen die Pegelstände von Seen, Flüssen und Bächen kontinuierlich ansteigen. Bei heftigen Gewittern hingegen kann alles sehr rasch gehen.

### Die Wetterprognosen warnen immer zuverlässiger vor Extremsituationen

Wettersatelliten und über 260 Wasserstandstationen melden laufend jede Veränderung an eine zentrale Datenbank und ermöglichen ein stark verbessertes Frühwarnsystem.

### Was tun im Falle eines drohenden Hochwassers?

- Sich auf dem Laufenden halten, regelmässig regionale und nationale TV- und Radionachrichtensendungen sowie das Internet konsultieren.
- Lautsprecherdurchsagen der Polizei, Feuerwehr oder des Zivilschutzes befolgen.
- Zuerst ältere oder behinderte Personen, Kinder und Haustiere aus der Gefahrenzone bringen; Unterbringung nach Möglichkeit bei Bekannten oder Verwandten.
- Bei Nachbarn fragen, ob sie Hilfe brauchen.
- Autos, Motorfahräder, Velos usw. in sichere Gebiete bringen.

- Gefährliche Stoffe und Chemikalien in sichere Räume umlagern.
- Unbedingt einen grösseren Wasservorrat anlegen: Trinkwasser in Flaschen und andere Behälter abfüllen, Badewanne füllen.
- Gefährdete Türen und Fenster mit Plastikfolie, Schaltafeln oder Sperrholztafeln und Silikon möglichst wasserfest abdichten.
- Sandsäcke bei Feuerwehr abholen.
- Transistorradio und Taschenlampen bereitstellen und Batterien kontrollieren.
- Stiefel, Regenbekleidung bereitlegen.
- Campinglampen und -kocher, Gascartouchen, Zündhölzer oder Feuerzeug bereithalten.

### Was passiert bei einem Hochwasser?

Mit grosser Wahrscheinlichkeit fällt bei extremem Hochwasser bald einmal der Strom aus. Das heisst: kein Licht, keine Heizung, kein normales Kochen, keine Liftbenützung, keine funktionierenden Maschinen und kein Computer mehr. Sehr unangenehm ist auch, dass oft die sanitären Einrichtungen nicht mehr funktionstüchtig sind, und fast schon paradox, dass man über kein sauberes Trinkwasser mehr verfügt.



### Verhaltensregeln bei grosser Gefahr

Es gilt: Wer von reissenden Wassermassen umgeben ist, wartet am besten im Haus auf professionelle Hilfe. Auf keinen Fall sollte man versuchen, alleine reissendes Wasser zu durchqueren. Wer denkt, mir kann nichts passieren, ich bin ja ein guter Schwimmer, irrt. Nebst der starken Strömung – die oft unterschätzt wird – bringt ein Bach

oder ein Fluss meist viel gefährliches Treibgut und Geschiebe mit sich. Sogar im nur knietiefen, stehenden, aber meist trüben Wasser lauert eine erhebliche Gefahr. Oft werden Senklochdeckel durch das Wasser in der überlasteten Kanalisation weggeschoben. Eine gefährliche Falle – vor allem für Kinder und ältere Personen.



### Es ertönen die Sirenen – und es ist keine Übung!

Der **Allgemeine Alarm** wird mit einem regelmässig auf- und absteigenden Ton ausgelöst. Das Zeichen dauert bei stationären Sirenen eine Minute und wird nach zwei Minuten Unterbrechung wiederholt.

Ausgelöst wird der Allgemeine Alarm, wenn eine Gefährdung der Bevölkerung möglich ist. Er kündigt Verhaltensanweisungen oder amtliche Mitteilungen an, die über Radio verbreitet werden.

Und was ist im Ernstfall zu tun?

- **Radio hören! DRS oder Ihren Lokalsender**
- **Die Anweisungen von Polizei, Feuerwehr oder Zivilschutz befolgen**

Der **Wasseralarm** kommt ausschliesslich in gefährdeten Gebieten unterhalb von Stauanlagen zur Anwendung. Er besteht aus zwölf tiefen Tönen von je 20 Sekunden Dauer in Abständen von je zehn Sekunden.

Was tun beim Wasseralarm?

- **Gefährdetes Gebiet sofort verlassen**
- **Örtliche Merkblätter oder Anweisungen beachten**

[www.sirenenalarm.ch](http://www.sirenenalarm.ch)





### Zweite Priorität: Die Rettung von Haustieren

In Panik geratene Haustiere sind kaum zu kontrollieren und können mitunter sogar gefährlich werden. Deshalb sollte man diese unbedingt in geeignete Transportbehälter schliessen.

### Das Notgepäck

Es soll helfen, die ersten Tage ausserhalb der vertrauten vier Wände sicher und einigermaßen erträglich zu überstehen. In einer Notsituation sollte man nicht wertvolle Zeit damit verlieren, irgendwelche Dinge zusammensuchen zu müssen. Es lohnt sich deshalb beispielsweise, alle wichtigen Dokumente an einem einzigen Ort griffbereit aufzubewahren.

Von der Menge her gilt: Nicht mehr als in einem Rucksack Platz hat. Ein Rucksack ist zweckmässiger als ein Koffer, da er dem Träger die Hände frei lässt. Es kann durchaus sein, dass man Ihnen den Rucksack vorübergehend abnimmt und Sie ihn später aus einem Haufen anderer Gepäckstücke heraussuchen müssen. Es empfiehlt sich deshalb, ihn mit einer wasserfesten Etikette mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse zu versehen.

### Nicht vergessen!

Wenn Sie und Ihre Familie das Haus selbstständig verlassen, denken Sie bitte daran, einen Zettel an der Aussentüre anzubringen mit dem Hinweis, wer wann das Haus respektive die Wohnung verlassen hat und wohin Sie alle zu gehen gedenken. Ohne

diesen Hinweis könnte es passieren, dass Retter die Türe aufbrechen um sicherzustellen, dass keine Bewohner mehr im Hause sind.

Bevor das Haus oder die Wohnung verlassen wird, werden alle Fenster geschlossen und nach Möglichkeit durch Fensterläden oder Rollläden gesichert. Alle elektrischen Geräte sind auszuschalten, bzw. die Hauptsicherung ist zu entfernen. Der Hauptgashahn wird geschlossen, dann die Haustüre mit dem Schlüssel zugesperrt.



### Checkliste Notgepäck

- Rucksack
- Pass, Identitätskarte, Kreditkarten, Fahrzeug- und Führerausweis, Bargeld, kleine Wertsachen
- Nur wenn mit einem Totalschaden der Liegenschaft gerechnet werden muss: Wichtige persönliche Dokumente (möglichst wasserfest verpackt), z.B.:
  - Renten-, Pensions- und Einkommensbescheinigungen
  - Sparhefte und Wertpapiere
  - Versicherungspolice mit Listen von Mobilien, Wertgegenständen, Sammlungen
  - Hauspläne, Verträge, Grundbuchauszüge, Testament, Zeugnisse
- Persönliche Medikamente
- Erste Hilfe Material
- Strapazierfähige, wetterfeste und warme Kleider und Schuhe
- Ersatzwäsche, Toilettenartikel, Frotteewäsche
- Verpflegung und Getränke für mindestens einen Tag
- Wasser- oder Thermosflasche
- Handy mit Akku
- Taschenlampe, UKW-Radio mit funktionsfähigen Batterien
- Wenn Kinder dabei sind, eventuell einige Spielsachen



### Stellen Sie sich mal vor: Sie werden plötzlich evakuiert

Evakuiert wird, wenn Leib und Leben in Gefahr sind. Es kann durchaus sein, dass Sie persönlich die Situation anders einschätzen als Ihre möglichen Retter. Auch in einem solchen Fall müssen Sie unbedingt den Anweisungen von Polizei, Feuerwehr oder Einheiten des Zivilschutzes oder der Armee Folge leisten. Eine solche Situation ist Stress pur und die Aufforderung, ruhig Blut zu bewahren, oft reines Wunschdenken. Wer sich aber gedanklich mit einer solchen Ausnahmesituation eingehend befasst und entsprechend gut vorbereitet hat, dem mag es eher gelingen.

### Oberste Priorität hat immer der Schutz von Menschenleben

Dazu gehören nicht nur die eigenen Familienangehörigen, sondern auch alle Menschen der näheren Umgebung. Überlegen Sie immer, ob möglicherweise ein Nachbar dringend auf Ihre Hilfe angewiesen ist.





Schweiz, 1. August Jahr für Jahr.  
Raketen und Funkenregen über dem «Festplatz  
Schweiz». Allein durch Feuerwerkskörper werden  
in der Schweiz jedes Jahr etwa 200 Brände ver-  
ursacht mit vielen Verletzten und einer Scha-  
denssumme von mehreren Millionen Franken.

#### **Feuer und Feuerwerk fasziniert**

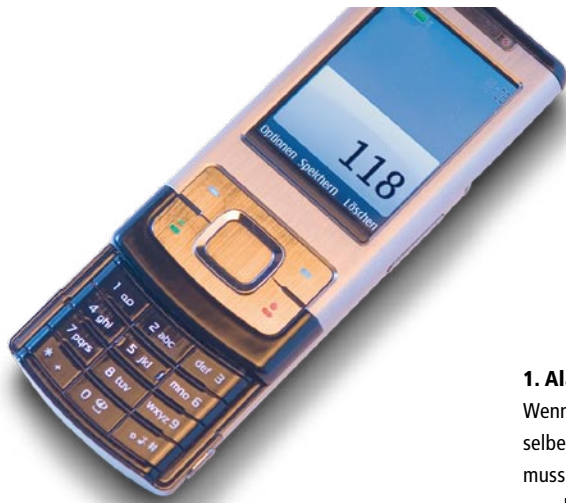
Für Kinder und Jugendliche gibt es nichts Schöneres, als mit Feuer und Feuerwerkskörpern zu experimentieren. Aber der Umgang mit Raketen, Vulkanen, Sonnen und Knallern ist nicht ungefährlich. Deshalb sollten Kinder nie unbeaufsichtigt mit diesen Dingen hantieren.

#### **Elektrizität ist aber die häufigste Brandursache**

Gesamtschweizerisch sind rund ein Viertel aller Brände auf elektrischen Strom zurückzuführen. Ursachen sind insbesondere defekte Geräte oder deren unsachgemässe Verwendung, Mängel an Installationen und Wärmestau bei Lampen und elektrischen Apparaten.

#### **Achtung Lebensgefahr**

Elektrizität kann nicht nur Brände auslösen, sondern lebensgefährlich sein. Etwa die Hälfte aller Stromunfälle ereignen sich im Haushalt.



### Helft Brände verhüten

Kabel mit beschädigter Isolation, nicht fachmännisch ausgeführte Elektroinstallationen, defekte Steckdosen oder die Verwendung von ungeeignetem Material können zu gefährlichem «Fehlstrom» führen. Empfehlenswert ist deshalb ein Fehlstrom-Schutzschalter. Dieser unterbricht im Notfall den Stromkreis innerhalb von Sekundenbruchteilen. Brennende Kerzen, Cheminéefeuer und eingeschaltete Herdplatten sollten nie unbeaufsichtigt bleiben.

### Wenn es brennt, dann brennt's

Wenn Feuer ausgebrochen ist, zählt jede Sekunde. Trotzdem sollte man auch in einem Ernstfall versuchen, möglichst die Ruhe zu bewahren. Es kann sich als hilfreich erweisen, wenn man sich einprägt, in welcher Reihenfolge was zu tun ist. Wenn ein Feuer nicht unmittelbar mit einem Feuerlöscher, einem Lösch Tuch oder Wasser gelöscht werden kann, gilt folgender Grundsatz: Zuerst alarmieren, dann Leben retten und erst jetzt den Brand bekämpfen oder, wenn das aussichtslos ist, sich rechtzeitig in Sicherheit bringen.

### 1. Alarmieren

Wenn ein Feuer nicht sofort, allein und ohne sich selber zu gefährden, gelöscht werden kann, dann muss alarmiert werden. Und zwar zuerst die Feuerwehr über die Nummer 118 oder die allgemeine Notrufnummer 112. Möglichst ruhig bleiben, deutlich sprechen:

- wer spricht (Name)
- wo ist etwas geschehen (Ort, Adresse, Stockwerk)
- was ist geschehen
- gibt es Verletzte (wenn ja wie viele)
- welcher Art sind die Verletzungen
- gibt es spezielle Gefahren (Gasflaschen, Chemikalien, Brennsprit)

Warten auf Rückfragen

### 2. Retten und warnen

Wenn kein Feueralarm existiert, müssen zunächst alle gefährdeten Personen durch lautes Rufen, an Türen poltern oder andere geeignete Massnahmen gewarnt werden. Gebrechliche oder verletzte Personen müssen unverzüglich aus dem Gefahrenbereich gebracht werden. Kräftige und gesunde Personen werden angehalten, sich an Rettungsaktionen tatkräftig zu beteiligen.

Einmal in Sicherheit gebracht, muss verletzten Personen mit «Erste-Hilfe-Massnahmen»

beigestanden werden, bis professionelle Hilfe eingetroffen ist. Als Nächstes geht es darum, Tiere zu retten: Hunde an die Leine nehmen, andere Haustiere wie Katzen, Kaninchen, Hamster, Meerschweinchen, Vögel usw. nach Möglichkeit in einem geeigneten Behälter transportieren.

### 3. Löschen

Es gilt der Grundsatz: Sich nicht selber in Gefahr bringen und Lösversuche nur, wenn Aussicht auf Erfolg zur Schadensminderung besteht. Beim Löschen auf keinen Fall Türen und Fenster öffnen: Zusätzlicher Sauerstoff unterstützt das Feuer!

Feuer wird von unten nach oben mit einem Handfeuerlöscher, einem Lösch Tuch oder Wasser bekämpft. Wenn die Hitze bereits gross ist, sollte man sich möglichst geduckt dem Feuer nähern. Heftiger Rauch ist immer gefährlich und kann rasch zu Sauerstoffknappheit, Orientierungslosigkeit und Bewusstseinsverlust führen. Deshalb: Rauch vermeiden, respektive bei Rauchentwicklung die Flucht antreten.

### 4. Fliehen

Es gilt, sich rechtzeitig in Sicherheit zu bringen. Stockwerke oberhalb des Brandherdes dürfen nicht begangen und Aufzüge auf keinen Fall benutzt werden.

### 5. Versammeln

Nach geglückter Flucht sollten sich alle Hausbewohner an einem Punkt versammeln. Die Feuerwehr gewinnt so einen rascheren Überblick, ob sich möglicherweise noch weitere Personen im Haus befinden.







### Erste Hilfe

In Notsituationen kann es zu grösseren und kleineren Verletzungen kommen. Wenn Sekunden über Leben, Tod oder bleibende Schäden eines Verunfallten entscheiden, gilt es richtig zu handeln und rasch die lebensrettenden Sofortmassnahmen zu treffen. Nothilfe ist eine selbstverständliche Pflicht gegenüber allen Mitmenschen. Der Schweizerische Samariterbund bietet zahlreiche Kurse in allen Regionen der Schweiz an. Solche Kurse geben Ihnen die nötige Sicherheit, im Ernstfall richtig zu handeln.

### Blutstillung

Sobald Blut fliesst, wirkt die Situation häufig dramatischer, als sie tatsächlich ist. Verliert ein Mensch allerdings innert kurzer Zeit über 1 Liter Blut, besteht Lebensgefahr. Deshalb ist es wichtig, eine massive Blutung sofort zu stoppen.

1. Verletzte Person flach lagern
2. Verletzten Körperteil hoch halten
3. Gegendruck mit saugfähigem Material auf die Wunde ausüben. Wenn die Blutung so gestillt werden kann, direkt zu Punkt 6
4. Blutung mit Druckverband stoppen
5. Nach der Blutstillung den verletzten Körperteil hoch lagern und ruhig stellen
6. Bis zum Eintreffen des Rettungsdienstes muss der Patient betreut und sein Allgemeinzustand überwacht werden

### Brandverletzungen

Brandwunden immer mit kaltem Wasser kühlen, mindestens 15 Minuten. Brennende Personen auf den Boden legen und mit einer Lösch- oder Wolldecke einwickeln. Die Kleider sind anschliessend sofort zu entfernen. Heisse oder brennende Stoffe, die unmittelbar auf die Haut gelangt sind, nicht entfernen; dennoch die Wunden sofort mit kaltem Wasser kühlen, bis die Schmerzen nachlassen und ein Arzt oder Sanitäter übernehmen kann.

### Bewusstloslagerung

In Rückenlage ist der bewusstlose Patient gefährdet durch eine mögliche Verstopfung der Atemwege, z.B. durch Fremdkörper, Blut, Erbrochenes oder durch die zurückfallende Zunge. Zusätzlich können Husten- oder Schluckreflexe fehlen. Jeder Bewusstlose gehört deshalb in die Bewusstloslagerung (Seitenlagerung), damit die Atemwege frei sind, der Sekretausfluss gewährleistet ist und der Patient stabil liegt.



### Das neue ABCD-Schema

Das ABCD-Schema ist ein international anerkanntes Handlungsschema für die Beurteilung von Patienten. Ziel ist, Störungen oder Bedrohungen der Vitalfunktionen zu erkennen und daraus die lebensrettenden Sofortmassnahmen abzuleiten.

A = Airway: Atemweg

Die Eigenatmung des Patienten 5 bis 10 Sekunden prüfen. Die Atmung ist sichtbar, hörbar und spürbar.

B = Breathing: Atmung  
2x beatmen

C = Circulation: Zirkulation  
30 Thoraxkompressionen: 2x beatmen

D = Defibrillation: externer Elektroschock bei Herz-Kreislauf-Stillstand

Wenn ein automatischer externer Defibrillator (AED) vorhanden ist, kann ein Helfer beim Kammerflimmern das Herz durch einen elektrischen Impuls wieder in einen normalen Rhythmus bringen.



### Die Hausapotheke

#### Medikamente:

- Persönliche vom Arzt verschriebene Medikamente
- Schmerzmittel
- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe
- Gel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Mittel gegen Durchfall

#### Verbandsmaterial:

- Wundschnellverband
- Gazekompressen
- elastische Binden
- Heftpflaster und Verbandklammern

#### Diverses:

- Fiebermesser
- Pinzette
- Verbandschere



Alle Jahre wieder. In der Schweiz erkrankten jedes Jahr rund 200'000 Menschen an der saisonalen Grippe. Sie wird von Symptomen wie Fieber, Kopf- und Muskelschmerzen begleitet, kann aber auch zu schweren Komplikationen führen.

### **Weltweite Grippewellen**

Alle 10 bis 40 Jahre führen Influenza A-Viren zu weltweiten Grippewellen. 1918/19 starben an der «Spanischen Grippe» zwischen 20 und 40 Millionen Menschen. 1957/58 wütete die asiatische Grippe. Auch dieser Grippe fielen gut eine Million Menschen zum Opfer. 1968/69 folgte die Hongkong-Grippe mit ähnlich vielen Opfern.

### **Mobilität beschleunigt die Übertragung**

Wenn irgendwo auf der Welt ein neues Virus auftaucht, dauert es meist nur wenige Tage oder Wochen, bis es auch auf andern Kontinenten auftritt. Bei einer länder- und kontinentübergreifenden Ausbreitung einer von Mensch zu Mensch übertragbaren Krankheit spricht man von einer Pandemie. Eine Pandemie ist also im Gegensatz zu einer Epidemie nicht örtlich beschränkt.



### Was unterscheidet eine pandemische Grippe von einer saisonalen Grippe?

Nach bisherigen Erkenntnissen dürften die Symptome praktisch dieselben sein: Es handelt sich um eine akute Atemwegserkrankung mit Fieber über 38 Grad. Das Fieber kann allerdings fehlen. Meist haben die Erkrankten Halsschmerzen, Husten und Schnupfen.

Typisch für Grippeerkrankungen sind auch Schüttelfrost, Muskel-, Kopf- oder Gelenkschmerzen. Manche Patienten leiden zudem unter Müdigkeit oder Appetitlosigkeit. Zusätzlich können Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall auftreten.

### Wie steckt man sich mit Grippe an?

Am häufigsten ist die sogenannte Tröpfcheninfektion, wie sie beim Husten oder Niesen entsteht. Aber auch durch das Berühren verunreinigter Oberflächen oder beim Händeschütteln kann man sich anstecken. Gemäss Studien kann das Virus einige Stunden auf solchen Oberflächen überdauern und noch ansteckend sein.

### Ab wann und wie lange ist eine erkrankte Person ansteckend?

Erkrankte Personen sind schon vor dem Ausbruch der Krankheit ansteckend, also einen Tag bevor die

Symptome auftreten. Ein Erwachsener kann das Virus noch drei bis sieben Tage nach Ausbruch der Krankheit weitergeben, Kinder sind häufig viel länger ansteckend.

### Wie kann man sich vor einer Ansteckung schützen?

Es ist wichtig, sich häufig und gründlich die Hände mit Seife zu waschen – und die eigenen Augen, Nase oder Mund möglichst selten

zu berühren. Wer husten oder niesen muss, sollte sich unbedingt Mund und Nase mit einem Wegwerftaschentuch bedecken – oder zur Not in die Armbeuge niesen. Auf Händeschütteln oder Umarmungen zur Begrüssung ist möglichst zu verzichten, und Menschen, die selbst Grippe-symptome zeigen, sollte man sich nicht unnötig nähern (es sollte ein Abstand von mindestens 1 Meter eingehalten werden).

### Kann sich das Virus verändern (mutieren) und gefährlicher werden?

Ein Influenza-Virus hat die Eigenschaft, leicht mutieren zu können. Es ist durchaus möglich, dass sich das Virus zu einem aggressiven Erreger wandelt – und zu mehr oder auch schwerer wiegenden Komplikationen führt. Die spanische Grippe begann im Sommer 1918 in einer relativ milden Form. Im Herbst 1918 kam dann eine Welle mit einem weit



gefährlicheren und aggressiveren Erreger. Die letzten Pandemien aus den Jahren 1957, 1968 und 2009 verliefen relativ harmlos. Es kann also nicht vorhergesagt werden, wie sich das jeweils aktuelle Virus entwickeln wird.

### Ist es ratsam, Masken zu kaufen – in welchen Situationen sind diese zu tragen?

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt der Bevölkerung, einen persönlichen Vorrat von 50 Hygienemasken pro Person anzulegen (chirurgische Maske Typ II oder IIR, erhältlich in Apotheken und im Detailhandel). Die Maske kann dazu beitragen, die Verbreitung des Virus zu vermindern: Einer Person mit grippeähnlichen Symptomen ermöglicht das Maskentragen, Mund und Nase zu bedecken, so dass Tröpfchen von Atemwegsausscheidungen zurückgehalten werden. Kranke sollten zu Hause eine Maske tragen, wenn sie in Kontakt mit andern Personen stehen – und ausser Haus, beispielsweise wenn sie sich ins Spital oder zum Arzt begeben.

Ratsam ist zudem, wenn Menschen, die zu Hause Kranke pflegen, eine Maske tragen, um sich vor Ansteckung zu schützen.



### Eine Impfung ist der beste Schutz vor einem Pandemievirus.

Ein passender Impfstoff steht aber jeweils erst 4 bis 6 Monate nach Ausbruch der Krankheit zur Verfügung, denn so lange dauert es, bis das neue Virus isoliert, charakterisiert und der Impfstoff produziert und zugelassen ist. Deshalb sollte vorher streng auf die empfohlenen Hygienemassnahmen geachtet werden.

### Gemeinsam gegen die Grippe

Man kann durch einfache Hygienemassnahmen dazu beitragen, sich selbst und andere vor einer Infektion zu schützen.



#### Hände waschen

Vor dem Essen und Kochen sowie nach dem Niesen, Schnäuzen oder Husten und nach dem Toilettengang, der Benutzung eines öffentlichen Verkehrsmittels oder dem Umgang mit Abfall.

Seife allein genügt nicht. Erst die Kombination von Einseifen, gründlich Reiben (zwischen den Fingern, unter den Nägeln und der Handgelenke), Abspülen und Trocknen macht Keime unschädlich.



#### Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten

Beim Schnäuzen, Niesen, Spucken, Husten immer etwas vor den Mund halten, am besten ein Papiertaschentuch. Papiertaschentuch nur einmal verwenden.



#### Abfall entsorgen

Abfälle wie Masken, Papiertaschentücher, Windeln, Hygieneartikel usw. müssen in einem Abfalleimer mit einem Sack entsorgt werden. Jedesmal nach dem Umgang mit Abfall Hände waschen.



#### Masken tragen

Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt einen Vorrat von 50 Masken pro Person. Getragen werden sollten die Masken von kranken Personen, die einen Arzt aufsuchen oder beim direkten Kontakt mit Personen, von denen sie gepflegt werden. Ebenso sollten gesunde Personen eine Maske tragen, wenn sie kranke Personen pflegen.

Wichtig ist das richtige Tragen der Maske. Es müssen sowohl der Mund wie auch die Nase bedeckt werden und zwar so, dass möglichst keine Lücken zwischen Gesicht und Maske entstehen. Nach dem Gebrauch und Entsorgen Hände waschen.

### Wichtige Telefonnummern und Internetadressen

112	Allgemeine und internationale Notrufnummer
117	Polizei
118	Feuerwehr
144	Sanität
1414	REGA, Schweizerische Rettungsflugwacht
145	Vergiftungsnotfälle, Toxikologisches Informationszentrum
<a href="http://www.ch.ch">www.ch.ch</a>	Das Schweizer Portal von Bund, Kantonen und Gemeinden
<a href="http://www.admin.ch">www.admin.ch</a>	Die Bundesorgane der Schweiz
<a href="http://www.bwl.admin.ch">www.bwl.admin.ch</a>	Das Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung
<a href="http://www.babs.admin.ch">www.babs.admin.ch</a>	Das Bundesamt für Bevölkerungsschutz
<a href="http://www.bag.admin.ch">www.bag.admin.ch</a>	Das Bundesamt für Gesundheit
<a href="http://www.pandemia.ch">www.pandemia.ch</a>	Für alle Fragen rund um Pandemie und Grippe
<a href="http://www.samariter.ch">www.samariter.ch</a>	Für Erste-Hilfe Fragen und entsprechende Kurse
<a href="http://www.bfb-cipi.ch">www.bfb-cipi.ch</a>	Beratungsstelle für Brandverhütung
<a href="http://www.meteoschweiz.ch">www.meteoschweiz.ch</a>	Wetter
<a href="http://www.ch.ch/gefahren">www.ch.ch/gefahren</a>	Naturgefahren