Pandemie

Wenn Infektionen das öffentliche Leben bremsen

Aktuelle Online-Version

Zuerst

1. **Amtliche Informationen** nutzen: RKI, Gesundheitsamt, infektionsschutz.de. Nicht aus sozialen Medien.
2. **Hygiene:** Hände mit Seife 20 bis 30 Sekunden waschen, in die Armbeuge niesen, Räume regelmäßig lüften.
3. **Bei Symptomen zu Hause bleiben**, andere schützen, Arzt **telefonisch** kontaktieren (116 117).
4. **Vorrat prüfen:** Hausapotheke, Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel, Elektrolyte, Essen für 14 Tage.
5. **Warnzeichen kennen:** Atemnot, anhaltendes hohes Fieber, Verwirrtheit: **112**.

1 Vorbereitung

VOR EINER WELLE

- [ ] Impfstatus prüfen (STIKO-Empfehlungen), Impfpass griffbereit.
- [ ] Hausapotheke ergänzen: Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel, Elektrolytlösung, Verbandmaterial, Desinfektionsmittel.
- [ ] Vorrat für 14 Tage anlegen (siehe Notvorrat), inklusive Hygieneartikel und Tiernahrung.
- [ ] Persönlichen Plan aufstellen: Wer betreut Kinder, wer kauft ein, wer pflegt Angehörige?

2 Während der Welle

BEI AUSBREITUNG

- [ ] **Auf Empfehlungen von RKI, Gesundheitsamt und Landesregierung achten. Auflagen gelten verbindlich.**
- [ ] Hygieneregeln einhalten, Räume lüften, Kontakte reduzieren, bei Bedarf FFP2-Maske in Innenräumen.
- [ ] **Bei Symptomen: zu Hause bleiben, Arzt telefonisch kontaktieren. Bei Atemnot, Brustschmerz, Bewusstseinsstörung sofort 112.**
- [ ] Kranke in einem Zimmer isolieren, eigene Toilette und eigenes Geschirr, Lüften, Hände waschen, FFP2-Maske tragen.
- [ ] Viel trinken, Ruhe, Fieber senken nach ärztlichem Rat. Besonders Risikopersonen (Ältere, Vorerkrankte) im Blick behalten.
- [ ] Einkäufe planen: Lieferdienste nutzen, Nachbarschaftshilfe organisieren.

3 Nach der Welle

NACH ENTSPANNUNG DER LAGE

- [ ] Vorräte und Hausapotheke auffüllen, abgelaufene Medikamente zur Apotheke bringen.
- [ ] Erfahrungen auswerten: Was fehlte, wo gab es Engpässe?

- [ ] Impfungen nachholen.

NICHT tun

- ✕ Panikkäufe: Sie leeren Regale für andere und bringen Ihnen nichts.
- ✕ Antibiotika auf eigene Faust einnehmen (wirken nicht gegen Viren).
- ✕ Unbelegte Heilmittel aus dem Internet nutzen.
- ✕ Mit Symptomen zur Arbeit gehen oder Besuche empfangen.
- ✕ Nicht überprüfte Nachrichten weiterleiten.

Wichtige Nummern

Deutschland	**112**
Österreich	**112**
Schweiz	**112**

Meine Kontakte: _____

Treffpunkt: _____

Das sollten Sie griffbereit haben

Basis

- [ ] Fieberthermometer, Schmerz- und Fiebermittel
- [ ] Desinfektionsmittel und Seife
- [ ] FFP2-Masken
- [ ] Elektrolytlösung
- [ ] Notvorrat für 14 Tage

Fortgeschritten

- [ ] Pulsoximeter (nach ärztlichem Rat)
- [ ] Einmalhandschuhe, Schutzbrille
- [ ] Vorrat Dauermedikamente für 4 Wochen (Rücksprache mit Arzt)

Danach

- [ ] Vorrat und Hausapotheke ergänzen.
- [ ] Plan überarbeiten und Familienmitglieder informieren.

zufluchtmodus.de/notfall/pandemie/ · Überprüft am 24. November 2026

Allgemeine Informationen. Folgen Sie immer den Anweisungen von BBK, Behörden und 112.