**Pack-Hilfe klein für Erwachsene**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nützliches** | **Erste-Hilfe / Medizin / Hygiene** |
| -Bargeld  -Brille(Lese- Schutz- Sonnenbrille)  -kleines Taschenmesser/Multitool  -Kopien wichtiger Dokumente  -Ladegerät / -kabel(Mobiltelefon)  -Liste mit Notfallkontakten  -Notizzettel und Schreibmaterial  -Snack  -Taschen oder Stirnlampe  -Taschentücher  -Wasser  -……………………………………………………………....  -……………………………………………………………....  -…………………………………………………………….... | -Damenhygieneartikel  -Diverse Pflaster  -Desinfektionsmittel  -Gehörschutz  -Persönliche Medikamente, Rezept Kopie  -Rettungsdecke  -Schutzmasken(Medizinisch oder Staub)  -Wundreinigungstücher  -……………………………………………………………....  -……………………………………………………………....  -…………………………………………………………….... |

Die Auflistung ist weder abschliessend noch verbindlich, es soll eine grobe Übersicht geben was man einpacken könnte. Das Ganze ist dem Zweck, den Bedingungen vor Ort und am eigenen Körperlichen Zustand anzupassen.

Bemerkungen:

Eine *Brille* dient bei Schnee, Regen oder Sturm auch dem Schutz der Augen.

Ein *Gehörschutz* kann hilfreich sein beim Übernachten in einer Notunterkunft.

27.02.2022