**Pack-Hilfe mittel für Erwachsene**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nützliches** | **Erste-Hilfe / Medizin / Hygiene** |
| -Bargeld  -Besteck  -Ersatz Wäsche(Socken und Shirt)  -Feuerzeug oder Streichhölzer  -Handschuhe  -Kaffee oder Tee  -kleines Taschenmesser/Multitool  -Kocher, Brennstoff und Kochgefäss  -Kopien wichtiger Dokumente  -Ladegerät / -kabel(Mobiltelefon)  -Liste mit Notfallkontakten  -Nahrung  -Notfallpfeife  -Notizzettel und Schreibmaterial  -Regenschutz  -Snack  -Sommer oder Innenschlafsack  -Taschen oder Stirnlampe  -Taschentücher  -Wasser  -Wasseraufbereitung(Tabletten)  -……………………………………………………………....  -……………………………………………………………....  -…………………………………………………………….... | -Blasenpflaster  -Damenhygieneartikel  -Desinfektionsmittel  -Diverse Pflaster  -Gehörschutz  -Handschuhe(Einweg)  -Medikamente gegen Schmerzen, Durchfall  -Persönliche Medikamente, Rezept Kopie  -Pinzette  -Rettungsdecke  -Schutzmasken(Medizinisch oder Staub)  -Spulenpflaster  -Wundreinigungstücher  -Wundsalbe  -……………………………………………………………....  -……………………………………………………………....  -…………………………………………………………….... |

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