



Helfen und Hilfe bekommen

Es kann immer etwas passieren.

*Es ist gut wenn Sie dann wissen:
Was müssen Sie tun.*

*Aber egal was passiert:
Sie sind nicht allein.
Andere können helfen.
Wir schreiben:
Woher bekommen Sie Hilfe.*

Während Covid waren Supermärkte leer.
Und Last-wagen fahren nicht.
Das war schlimm.

Aber wir haben die Probleme gelöst.
Weil wir zusammen-gehalten haben.
Städte und Regierungen helfen.
Aber wenn es ernst wird:
Dann müssen Sie auch helfen.

Bereiten Sie sich vor

Hilfe dauert manchmal.

Am besten ist immer:
Wie können sich selbst helfen.

Während Covid waren Supermärkte leer.
So etwas kann passieren.
Deshalb sollten Sie daheim haben:
Essen und Trinken für 10 Tage.

Für jede Person brauchen Sie:

- 2 Liter Flüssigkeit am Tag
 - 2200 Kalorien (kcal) am Tag.
- Das sind 3 Mahlzeiten.

Die genaue Liste ist [hier](#).

Vielleicht gibt es im Winter [keinen Strom](#).
Deshalb brauchen Sie:

- Kerzen.
- Taschen-lampen.
- Batterien.
- Batterie-radio.

Ihre [wichtigen Papiere](#) sollen an einem Ort sein.
Damit Sie die schnell mitnehmen können.



Haben Sie auch [genug Medizin](#) daheim.

So bekommen Sie Hilfe

Am wichtigsten:

- Telefon für die Polizei: ☎ 110
- Telefon für die Feuerwehr: ☎ 112

Rufen Sie diese Nummern nur im Notfall!

Wenn Sie kein Gas oder Strom haben:
das ist **kein** Notfall.

Wenn etwas Schlimmes passiert
müssen Sie das wissen.

- Sie hören es im Radio.
- Sie hören Sirenen.
- Sie haben die Handy-App [NINA](#).
- Sie haben die Handy-App [KATWARN](#).

Rettungs-dienste können auch arbeiten
wenn es Probleme gibt.

Zum Beispiel:

- Polizei
- Feuerwehr
- Krankenhaus

Die Städte machen Pläne:

Es wird Orte geben

wo Sie im Notfall hin-gehen können.

Da gibt es:

- Wasser
- Essen
- Medizin
- Informationen

Gehen Sie da nur hin

wenn Sie selbst keine Vorräte mehr haben.

Oder wenn Sie einen Arzt brauchen.

Sonst können Sie auch zu den Wohl-fahrts-verbänden.

Zum Beispiel:

- Caritas
- AWO
- Diakonie

Da hilft man Ihnen gerne.

Und man versteht Ihre Probleme.

Informationen gibt es auch im Internet.

Zum Beispiel:



In der Facebook-Gruppe "Waltrop hilft".
Da helfen sich Menschen aus der Stadt Waltrop.
Solche Gruppen gibt es auch für andere Städte.

So können Sie helfen

Sie haben hoffentlich genug Vorräte.

Ihr Nachbar vielleicht nicht.
Wenn jemand Hilfe braucht:
Dann versuchen Sie zu helfen.
Egal wer das ist.

Oft sind es Kleinigkeiten.
Zum Beispiel:

- Eine Decke vorbei-bringen.
Wenn Sie es selbst nicht brauchen.

Beim Hoch-wasser im Jahr 2021
hat das gut funktioniert.
Da haben alle geholfen.

Aber Vorsicht:
Gehen Sie nicht in eine Gefahr
wenn Sie helfen.
Zum Beispiel: Bei Feuer.

Polizei und Feuerwehr können dann helfen.

Wenn Sie Vorräte haben die Sie nicht brauchen:
Spenden Sie diese.
Zum Beispiel:

- Essen
- Medizin
- Kleidung
- Decken

Wohl-fahrts-verbände und Hilfs-gruppen
können das verteilen.
Zum Beispiel: Das Rote Kreuz.

Wenn jemand verletzt ist
machen Sie Erste Hilfe.

Nach Naturkatastrophen muss man aufräumen.
Es ist gut wenn viele Menschen helfen.
Helfen Sie auch.

Wenn Sie vorbereitet sind

**#BESSER
BEREIT**

passiert Ihnen weniger.
Und Sie können sogar helfen.

Die Städte und die Regierung tun ihr Bestes.
Aber Ihre Hilfe ist auch sehr wichtig!

Erscheinungsdatum: 02.11.2022

REGIONALVERBAND
RUHR 