

SAFETY

Der Mini-Selbstschutzratgeber



Zivilschutzverband
ÖSTERREICH

VORSORGEN IST BESSER ALS „HEILEN“!

Unfälle und kleine wie große Katastrophen, von denen wir oft über die Medien erfahren, erschüttern uns. Aber denken wir nicht oft dabei: Das ist ganz weit weg passiert, das kann mir nicht passieren! Und gehen wir dann nicht schnell wieder zum Alltag über, verdrängen jede Bedrohung, ohne uns auch nur zu überlegen, wie wir in einer Notsituation reagieren sollen? Dabei ist die tatsächliche Konfrontation mit Notsituationen gar nicht so unwahrscheinlich. Die kleinen Unfälle und Katastrophen, die nur wenige Menschen betreffen, passieren sehr oft (Haushaltunfälle, Kleinbrände, Sportunfälle, Verkehrsunfälle). Die großen Katastrophen passieren – glück-

licherweise – nur äußerst selten, doch dafür sind viele Menschen von ihren Auswirkungen betroffen. Und vergessen wir nicht: Nur weil ein Ereignis selten vorkommt, kann niemand ausschließen, dass es nicht doch schon morgen stattfindet.

In Österreich kann man sich bei Notfällen auf die Feuerwehr, die diversen Rettungsorganisationen, die Polizei sowie das Bundesheer und deren professionelle Hilfe verlassen.

Sorgen auch Sie vor und helfen Sie mit, dass sich Ihre Familie im Notfall auf Sie verlassen kann.



Foto: Österreichisches Rotes Kreuz

WAS UMFASST DEN SELBSTSCHUTZ?

Kenntnisse aneignen über:

- Den richtigen Notruf und Notrufnummern
- Die Warn- und Alarmsignale
- Erste Hilfe
- Entstehungsbrandbekämpfung
- Strahlenschutz
- Die Sicherheitswohnung
- Bevorratung
- Krisenmanagement innerhalb der Familie
- Gefährliche Stoffe
- Hochwasser
- Erdbeben
- Panikvermeidung



DER RICHTIGE NOTRUF



Eine rasche und vor allem richtige Unfallmeldung kann Leben retten! Halten Sie sich bei einem Notruf an die 4-W-Regel:

- **WO** ist etwas passiert?
z.B.: Ort, Straße und Hausnummer, Autobahnkilometer
- **WAS** ist passiert?
z.B.: Herzinfarkt, Unfall, Brand
- **WIE** oder **WIE VIELE** Verletzte gibt es – Hinweise auf besondere Umstände oder Anzahl der Betroffenen
- **WER** ruf an?
Name und Telefonnummer

DIE WICHTIGSTEN NOTRUFNUMMERN

Feuerwehr	122
Polizei	133
Rettung	144
Euro Notruf	112 (vom Handy bzw. europäischen Ausland)
Bergrettung	140
Ärztendienst	141
Vergiftungsinfolzentrale	01 / 406 43 43

DIE WARN- UND ALARMSIGNALE

Mit drei unterschiedlichen Sirenensignalen, die über ca. 8.100 Sirenen österreichweit ausgestrahlt werden können, wird die Bevölkerung im Ernstfall GEWARNT und ALARMIERT oder ENTWARNUNG gegeben.

WARN- UND ALARMSIGNALE IM KATASTROPHENFALL

1. Warnung

3 Minuten
gleich bleibender Dauerton



3 Minuten gleich bleibender Dauerton - HERANNAHENDE GEFAHR! Radio- oder Fernsehgerät (ORF) einschalten, Verhaltensmaßnahmen beachten.

2. Alarm

1 Minute
auf- und abschwellender Heulton



1 Minute auf- und abschwellender Heulton - GEFAHR! Schützende Bereiche bzw. Räumlichkeiten aufsuchen, über Radio oder TV durchgegebene Verhaltensmaßnahmen befolgen.

3. Entwarnung

1 Minute
gleich bleibender Dauerton



1 Minute gleich bleibender Dauerton - ENDE DER GEFAHR! Einschränkungen im täglichen Lebenslauf werden über Radio oder TV durchgegeben.

1. Samstag im Oktober:
Zivilschutz-
Probealarm
in ganz
Österreich

BM.I

DIE ERSTE HILFE

Sie können nur einen Fehler machen – nichts tun – und das könnte strafbar sein. Besuchen Sie Erste-Hilfe-Kurse und benützen Sie ergänzend Erste-Hilfe-Apps für Ihr Smartphone.

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

- Notruf tätigen!
- Gefahrenzone absichern!
- Bergung verletzter Personen
- Bei Bewusstlosigkeit:
stabile Seitenlagerung
- Bei Atem-Kreislaufstillstand:
Herzdruckmassage und Beatmung im
Verhältnis 30:2, Defibrillation
- Blutstillung
- Schockbekämpfung



1.

Arm im rechten Winkel zur Seite

Der näher zum Ersthelfer liegende Arm des Bewusstlosen wird im rechten Winkel auf die Seite gelegt.



2.

Stabiles Dreieck bilden

Nun fasst der Ersthelfer den gegenüberliegenden Arm am Handgelenk und das gegenüberliegende Bein in der Kniekehle und führt das Kniegelenk zum Handgelenk, sodass Arm und Bein mit dem Körper ein stabiles Dreieck bilden.



3.

Kopf nackenwärts überstrecken

Nun wird der Bewusstlose vorsichtig in die Seitenlage gedreht, dessen Kopf muss nackenwärts überstreckt und das Gesicht mit geöffnetem Mund dem Boden zugewandt werden, damit Blut, Erbrochenes oder Schleim abfließen können.

Fotos: Österreichisches Rotes Kreuz

DIE ENTSTEHUNGSBRANDBEKÄMPFUNG

Sie sollten die Notrufnummer (**Feuerwehr 122**) und die richtige Alarmierung (**4-Ws**) „im Schlaf“ beherrschen. Ein Rauchmelder, Feuerlöscher und eine Löschdecke können im Notfall das Schlimmste verhindern.

Was können Sie tun?

- Besondere Vorsicht im Umgang mit offenem Feuer
- Kochstellen nie unbeaufsichtigt lassen und Fettbrände niemals mit Wasser löschen
- Streichhölzer und Feuerzeuge kindersicher aufbewahren
- Vorsicht mit heißer Asche, diese ist bis zu 24 Stunden zündfähig
- Bei Gasgeruch sofort die Feuerwehr alarmieren, Fenster öffnen, keine Elektrogeräte benutzen und nicht das Licht einschalten. Hauptgashahn abdrehen und das Gebäude umgehend verlassen

Wie verhalten Sie sich im Brandfall?

- Alarmieren
 - Feuerwehr – Notruf 122 anrufen
 - **WO** wird Hilfe gebraucht?
 - **WAS** ist passiert?
 - **WIE** sind die Umstände, **WIE VIELE** Verletzte?
 - **WER** spricht?
- Retten
 - Menschenrettung geht vor
 - Brandbekämpfung
- Löschen

Achten Sie auf Ihre persönliche Sicherheit und lernen Sie die richtige Handhabung von Feuerlöschern.



Kinder nicht unbeaufsichtigt in die Nähe des Herdes lassen!



DER STRAHLENSCHUTZ

In Österreich gibt es ein flächendeckendes Strahlenfrühwarnsystem mit 336 Messstationen und 10 automatischen Luftmonitoren. Diese Messdaten werden an die Bundeswarnzentrale weitergeleitet, die im Krisenfall einer Katastrophe landes- oder bundesweiten Alarm auslösen kann.

Das ist im Fall eines Strahlenalarms tun!

- Familienmitglieder und Nachbarn verständigen
- Schützende Räumlichkeiten aufsuchen
- Radio oder TV (ORF) einschalten, behördliche Verhaltensmaßnahmen beachten
- Alle Fenster und Türen schließen, sowie Lüftungen abschalten
- Fenster und Türen mit breiten Klebestreifen verkleben und fallweise für Luftzufuhr aus angrenzenden Räumen sorgen
- Kaliumjodid-Tabletten vorbereiten, diese aber nur bei behördlicher Empfehlung einnehmen



DIE SICHERHEITSWOHNUNG

Wenn Sie Ihre Wohnung als Schutzbereich gegen radioaktive Strahlung nützen wollen, sollten Sie jetzt schon einige Vorbereitungen treffen. Eine massive Bauweise und wenige Fenster verringern die externe Strahlung. Sie sollten überlegen, welcher Raum den besten Schutz bietet und in einer Notsituation rasch und unproblematisch abgedichtet und für einen mehrtägigen Aufenthalt verwendet wer-

den kann. Kellerräume eignen sich als Schutzraum, Dachgeschosse sollten aber gemieden werden. Sollten Sie einen nach den Richtlinien erbauten Schutzraum haben, können Sie diesen in Normalzeit als Lagerraum für Obst, Gemüse und Lebensmittel sowie für Getränke nützen.

DIE RICHTIGE BEVORRATUNG

Achten Sie bei der Auswahl für Ihre Bevorratung auf hochwertige, leicht verdauliche und lang haltbare Lebensmittel. Diese sollten reich an Kalorien sein und gesunde sowie lebenswichtige Nährstoffe enthalten. Beachten Sie, dass ältere Menschen und Kleinkinder meist eine eigene Kost (Baby- oder Diät-nahrung) benötigen und denken Sie an Ihre Haustiere. Ein Lebensmittelvorrat mit genügend Trinkwasser, alternativer Kochgelegenheit, batteriebetriebenen Radio und einem Vorrat an Waschmitteln, Hygieneartikel, etc. für 7-14 Tage ermöglicht und erleichtert das Überstehen der meisten Notsituationen.



Foto: iStock

Bei Stromausfall: Haben Sie immer eine Taschenlampe und neue Batterien gelagert!

KRISENMANAGEMENT IN DER FAMILIE

Legen Sie mittels eines familiären Notfallplans fest, wer welche Aufgaben im Ernstfall erfüllen soll.

Checkliste für einen krisenfesten Haushalt

- Lebensmittel für 7-14 Tage
- Mineralwasser, Säfte für 7-14 Tage
- Hausapotheke und persönliche Medikamente
- Körperpflege
- Dokumentenmappe
- Rucksack mit Notgepäck
- Batterieradio mit Ersatzbatterien, Kerzen

Dokumentenmappe und Notgepäck

Im Falle eines Hochwassers, Chemieunfalls, bei Brand oder Gasoexplosionen kann eine Evakuierung notwendig sein. Hier empfiehlt es sich rechtzeitig ein Notgepäck sowie die wichtigsten Dokumente jederzeit griffbereit zu haben.

Was darf im Notgepäck nicht fehlen? (Auszug)

- Warme Kleidung
- Regenschutz
- Wolldecke oder Schlafsack
- Notproviant
- Hygieneartikel
- Reiseapotheke
- Taschenlampe

DIE GEFÄHRLICHEN STOFFE

Täglich begegnen wir Stoffen, die giftig, explosiv, leicht entzündlich, ätzend oder umweltschädlich sein können. Die richtige Verwendung, korrekte Lagerung und der ordnungsgemäße Transport sind notwendig um die Gefahren dieser Stoffe zu minimieren. Jeder gefährliche Stoff wird durch ein entsprechendes Symbol gekennzeichnet. Halten Sie Ordnung und lagern Sie gefährliche Stoffe in der Originalpackung und für Kinder unerreichbar.

Aber Sie sollten nicht nur bei Haushaltreiniger, usw. auf die gefährlichen Stoffe achten. Die Gefahr durch Bakterien im Essen, wie Salmonellen oder Listerien wird oft unterschätzt. Beachten Sie daher, die richtige Lagerung und Zubereitung von rohen Lebens-

mitteln und achten Sie auf die Hygiene in der Küche.

Sollte es trotzdem zu einer Vergiftung kommen:

- Bewahren Sie Ruhe
- Rufen Sie den Rettungsdienst 112
- Danach die Vergiftungsinformationszentrale 01 / 406 43 43

Bei einem LKW-Unfall mit Gefahrensymbol geben Sie diese „Nummern“ bitte umgehend der Feuerwehr bekannt:

X423	– Gefahrennummer Kemler-Nummer
1428	– Stoffnummer UN-Nummer

HOCHWASSER

Bei kontinuierlichen Regen und hohen Niederschlagsmengen kommt es bei Flüssen und Bächen, aber auch an unerwarteten Stellen schnell zu Hochwasser.

Sind Sie von Hochwasser gefährdet?

- Sind Flüsse, Bäche oder Kanäle in Ihrer Nähe?
- Gibt es Hänge im näheren Umkreis? Starker Niederschlag kann zu Abgängen von Geröll, Wassermassen u. Schlamm führen
- Sind Teichanlagen in der Nähe, die übergehen könnten?
- Wie sieht es mit der Beschaffenheit der Kanalisation aus?
- Gab es in Ihrer Gemeinde schon einmal Hochwasser?

Vorbereitung:

- Notgepäck/Dokumentenmappe vorbereiten
- Hauptschalter für Wasser, Strom, Heizung, Gas oder Öl abdrehen, wenn das Wasser kommt
- Wohin kann ich im Notfall gehen? Notquartiere bei Verwandten oder Freunden
- Entfernen Sie wasserempfindliche Gegenstände aus dem Keller
- Fahrzeuge aus der Garage in Sicherheit bringen
- Informieren Sie sich laufend bei der Gemeinde
- Gegebenenfalls Sandsäcke und Dichtmaterial vorbereiten bzw. anbringen

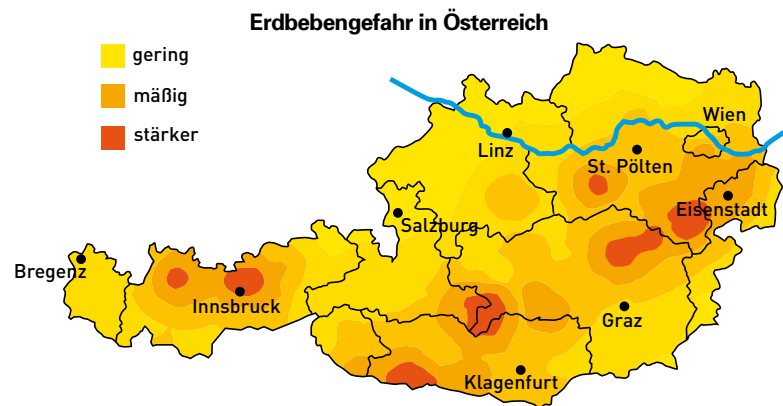
ERDBEBEN

Wie kann man sich vorbereiten?

- ÖNORM beim Bauen beachten und auf einen guten Bauzustand des Hauses achten
- Schwere Möbel in der Wand verankern
- Keine schweren Bilder oder Regale über dem Bett aufhängen
- Sichere Plätze in der Wohnung oder im Haus festlegen – im Allgemeinen sind das Plätze in der Nähe von tragenden Wänden oder Türstößen
- Notgepäck und lebenswichtige Medikamente bereithalten
- Die Lage des Hauptschalters für Strom und die Absperrventile für Wasser und Gas einprägen

Während eines Erdbebens

- Im Haus befindliche Personen sollen umgehend ausgewählte Plätze aufsuchen und das Ende des Erdbebens abwarten (Schutz unter Türstock oder stabilen Tisch suchen)
- Personen im Freien sollen dort bleiben und Sicherheitsabstand zu Gebäuden und Freileitungen einhalten. In engen Straßen, Hauseingänge oder Einfahrten aufsuchen
- Nicht ins Freie laufen (herabfallende Trümmer)
- Fensternähe meiden (Glassplitter)



PANIKVERMEIDUNG

Menschen geraten in Panik durch Angst in Verbindung mit Unkenntnis. Mittels gedanklicher Auseinandersetzung mit Katastrophensituationen in der Familie, in der Schule, im Betrieb, usw. können Sie Panik-Vorsorge betreiben.

SICHERHEIT ONLINE

Rund um die Uhr mit www.siz.cc

Sämtliche hier verfassten Infos und viele weitere spannende Sicherheitsthemen finden Sie unter

[WWW.SIZ.CC](http://www.siz.cc)



• **Dieses österreichweit** größte Informations- und Servicenetz des Zivilschutzverbandes steht Ihnen rund um die Uhr für alle Sicherheitsangelegenheiten zur Verfügung.

• **Besuchen Sie uns auf www.siz.cc**, denn sicher ist sicher!

Auch über unser Service-Telefon 0810/00 63 06 stehen wir Ihnen mit Rat und Tat zur Verfügung.

www.zivilschutzverband.at
www.siz.cc

ADRESSEN UND TELEFONNUMMERN DES ÖZSV BUNDESVERBANDES UND DER LANDESVERBÄNDE:

Österreichischer Zivilschutzverband Bundesverband (ÖZSV)

A-1010 Wien, Am Hof 4

Tel.: 01/533 93 23

Fax: 01/533 93 23-20

www.zivilschutzverband.at

www.siz.cc

E-Mail: office@zivilschutzverband.at

Landesverband Burgenland

A-7000 Eisenstadt, Hartlsteig 2

Tel.: 02682/636 20

Fax: 02682/636 20-4

E-Mail: bzsv@utanet.at

Kärntner Zivilschutzverband

A-9020 Klagenfurt, Rosenegger Straße 20,
Haus der Sicherheit

Tel.: 050-536-570 80

Fax: 050-536-570 81

E-Mail: zivilschutzverband@ktn.gv.at

Niederösterreichischer Zivilschutzverband

A-3430 Tulln, Langenlebarner Straße 106

Tel.: 02272/618 20

Fax: 02272/618 20-13

www.noezsv.at

E-Mail: noezsv@noezsv.at

Oberösterreichischer Zivilschutzverband

A-4020 Linz, Wiener Straße 6/III

Tel.: 0732/65 24 36

Fax: 0732/66 10 09

www.zivilschutz-ooe.at

E-Mail: office@zivilschutz-ooe.at

Salzburger Zivilschutzverband

A-5020 Salzburg, Karolingerstraße 32

Tel.: 0662/83 9 99

Fax: 0662/83 9 99-20

www.szsv.at

E-Mail: office@szsv.at

Steirischer Zivilschutzverband

A-8403 Lebring, Florianistraße 24

Tel.: 03182/26 57-333, 334, 335 Dw.

Fax: 03182/26 57-330

www.zivilschutz.steiermark.at

E-Mail: zivilschutz.office@stzsv.at

Tiroler Zivilschutzverband

A-6020 Innsbruck, Herrengasse 1-3

Tel.: 0512/508-2269

Fax: 0512/508-2265

E-Mail: gabriel.gunda@tirol.gv.at

Vorarlberger Zivilschutzverband

A-6900 Bregenz, Landhaus / Römerstraße 15

Tel.: 05574/511-211 60

Fax: 05574/511-211 65

www.zivilschutz-vorarlberg.at

E-Mail: arthur.weber@vorarlberg.at

Die Helfer Wiens

A-1030 Wien, Drorygasse 8/1/R1

Tel.: 01/533 71 06

Fax: 01/533 71 06-5

www.diehelperwiens.at

E-Mail: office@diehelperwiens.at



**Zivilschutzverband
ÖSTERREICH**