



Blackout- Vorsorge: Gesundheit

- Kein fließendes Wasser, Einsamkeit, Panik, überrannte Apotheken und weitere Faktoren **belasten unsere Gesundheit** und erschweren uns unsere Versorgung.
- ➔ Ein **Blackout** kann sowohl die **körperliche** als auch die **mentale Gesundheit gefährden**.

Wir empfehlen jeder Bürgerin und jedem Bürger eine Apothekentasche einzurichten, die im Falle eines Blackout eine eigenmedizinische Versorgung daheim ermöglicht.

TIPPS UND TRICKS! - Was kann ich für meine Gesundheit tun?



- Die **Apothekentasche** könnte unter anderem folgendes **beinhalten**:
- Desinfektionsmittel, Mittel gegen Übelkeit, Magenschmerzen oder Durchfall, Erkältungsmittel und Medikamente zur Fiebersenkung.
- **Sinn der Apothekentasche** ist es, für die **kurze Zeit** des Stromausfalls **vorzusorgen**, um **häufig auftretende Krankheiten** wie **Erkältungen** oder eine **erhöhte Temperatur** behandeln zu können.

➔ **Medizin sollte nicht massenweise angelagert werden, um zu verhindern, dass Apotheken leergekauft werden.**

- **Eine Apothekentasche hilft bei allerlei Katastrophen:** Ob bei einem Stromausfall oder einer Überschwemmung, es ist immer hilfreich, wichtige Medikamente daheim zu haben.

Mentale Gesundheit:

- **Raus gehen, die Wohnung verlassen, Tageslicht** ausnutzen und den **Kontakt** zu anderen Menschen suchen ist wichtig für den **Kopf** und den **Körper**.
- **Bewegung, Bücher lesen, Kommunikation** – suchen sie Ablenkung und Unterstützung während der Strom weg ist.

Scannen Sie folgenden QR-Code um weitere Informationen auf unser Homepage zu finden: