



Selbstschutz - Information

Hygiene unter erschwerten Bedingungen

Die Menschen haben sich an eine regelmäßige tägliche Hygiene gewöhnt. Duschen, Zähneputzen, Händewaschen usw. dient nicht nur dem Wohlbefinden, sondern ebenso der Gesundheit. Diese täglichen Verrichtungen werden uns mit dem Komfort des Badezimmers, Kalt- und Warmwasser in Bad und Küche leicht gemacht.

Was aber, wenn eines Tages der gewohnte Komfort fehlt, weil z.B. die Energie ausfällt, kein warmes Wasser mehr fließt und vielleicht das kalte Wasser nur noch stundenweise? Damit muss man bei Katastrophen rechnen. Gerade in Notzeiten aber ist Hygiene besonders wichtig, um den Körper vor Krankheiten zu schützen und ihn widerstandsfähig zu halten.

Auch unter erschwerten Bedingungen sollte also die Körperpflege konsequent weiter durchgeführt werden. In jeden Haushalt gehört daher ein ausreichender Vorrat an Seife, Waschmittel und Zahnpasta und eine rechtzeitige Bereitstellung von Wasser, ggf. auch zur behelfsmäßigen Spülung der Toiletten.

Tipps für die Vorrathaltung:

In Katastrophen- bzw. Notzeiten sollten alle größeren verfügbaren Gefäße, einschließlich Badewannen und Waschbecken, mit Wasser gefüllt werden. Mit diesem Wasser sollten Sie sparsam umgehen; bei längerer Wasserknappheit Einweg-Geschirr und -Besteck benutzen, damit das Wasser nicht zum Spülen verwendet werden muss. Bevorratetes Wasser kann durch Zusatz der im Campinghandel erhältlichen Entkeimungsmittel über einen längeren Zeitraum lagerfähig gemacht werden.

In Zeiten von Wassermangel bewährt sich auch eine Campingtoilette, dazu natürlich Toilettenpapier und Ersatzflüssigkeit.

Für viele Handhabungen sind Haushaltshandschuhe geeignet; sie sparen wasservergeudendes Händewaschen. Haushaltspapier hilft ebenfalls Wasser zu sparen und ist leicht zu entsorgen.

Müllbeutel dienen einer schnellen Abfallbeseitigung. Sie können auch für längere Zeit Abfälle aufnehmen, wenn beispielsweise die Müllabfuhr nicht durchgeführt werden kann.

Prüfen Sie Ihren Vorrat!

