



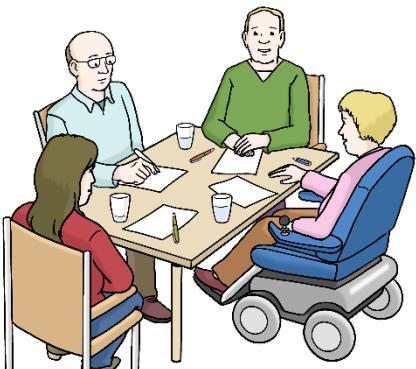
# Umgang mit Katastrophen oder extremen Situationen in der Rhein-Neckar-Region



in Leichter Sprache



# Umgang mit Katastrophen oder extremen Situationen in der Rhein-Neckar-Region

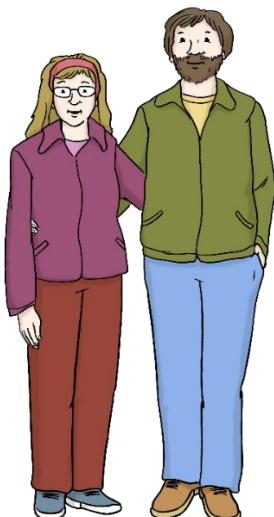


Dieses Heft ist vom  
Arbeitskreis für inklusiven Umgang  
mit Extrem- und Notsituationen.  
Das kurze Wort dafür ist: AKiEN.  
Dieses Heft ist in Leichter Sprache.



In dem Heft geht es um:

- Was sind Katastrophen oder extreme Situationen.
- Wie verhält man sich in extremen Situationen richtig.



## Hinweis zu Männern und Frauen

Wir schreiben im Text über Menschen.

Zum Beispiel schreiben wir:

- der Polizist
- der Einbrecher

Beide Personen sind Männer.

Wir meinen damit auch Frauen, also:

- die Polizistin
- die Einbrecherin



Inhaltsverzeichnis	Seite
Katastrophenschutz	1
So rufen Sie den Notruf an	3
So werden Sie gewarnt	9
So verhalten Sie sich richtig	13
So bereiten Sie sich vor	16
Diese Katastrophen und Notfälle gibt es	18
• Unwetter	18
• Hochwasser und viel Regen	19
• Feuer und Brand	23
• Hitze	25
Impressum	27

# Katastrophenschutz



## Was ist eine Katastrophe?

Eine Katastrophe ist ein schweres Unglück oder ein Notfall.

Katastrophen sind zum Beispiel:

- Wasser überflutet Häuser und Straßen.
- Strom fällt mehrere Tage aus.



## Katastrophen sind gefährlich

Bei Katastrophen können viele schlimme Sachen passieren.

Menschen und Tiere können sich verletzen.

Oder sie können sterben.

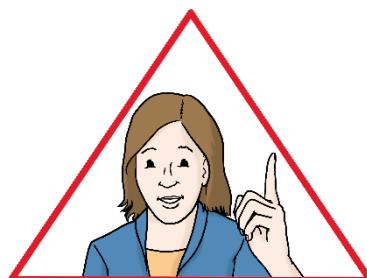
Katastrophen betreffen  
viele Menschen auf einmal.

Deswegen schützen wir uns vor Katastrophen.



## Katastrophenschutz heißt:

- Menschen vor Katastrophen schützen
- Tiere vor Katastrophen schützen

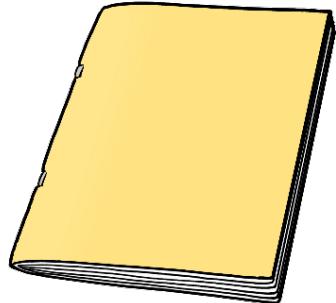


In diesem Heft finden Sie wichtige Infos.

Die Infos helfen bei Katastrophen und Notfällen.

Die Infos sagen:

- So rufen Sie den Notruf an.
- So werden Sie gewarnt.
- So verhalten Sie sich richtig.
- So bereiten Sie sich vor.
- Diese Katastrophen und Notfälle gibt es.



Dieses Heft ist wichtig.

Bitte lesen Sie das Heft.

Wichtig ist:

- Sie können sich selbst im Notfall um sich selbst kümmern.
- Sie können anderen helfen.
- Sie bereiten sich vor.
- Sie haben ein Netzwerk.

Das bedeutet zum Beispiel:

Sie haben Menschen,  
die Ihnen helfen.

Sie kennen Ihre Nachbarn.

## So rufen Sie den Notruf an



Es gibt 2 Telefon-nummern für den Notruf.

Die Nummern sind:

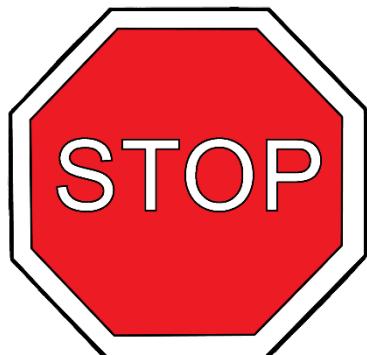
- **110**
- **112**

Der Anruf kostet **nichts**.

Der Anruf funktioniert immer.

Der Anruf funktioniert auch dann:

- Sie haben **kein** Handy-netz.
- Ihr Handy ist gesperrt.



Für den Notruf gibt es Regeln.

Zum Beispiel:

Rufen Sie dort **nicht** aus Spaß an.

Wir erklären Ihnen hier:

- Wann rufen Sie die 110 an.
- Wann rufen Sie die 112 an.



**Die Telefonnummer 112:**

**Der Notruf für Menschen in Not**

Wenn Sie oder ein anderer Mensch in Not sind:

Rufen Sie die Nummer **112** an.

Sie erreichen unter 112 immer jemanden.

Rufen Sie die 112 nur im Notfall an.



## Was ist ein Notfall?

Ein Brand ist zum Beispiel ein Notfall.

Ein Haus oder eine Wohnung brennt.

Helfen Sie!

Rufen Sie die Nummer 112 an.

Dann kommt schnell die Feuerwehr  
und der Krankenwagen.

Ein Unfall ist zum Beispiel auch ein Notfall.

Menschen sind schwer verletzt.

Menschen sind vielleicht in Lebensgefahr.

Oder Sie selbst sind in Lebensgefahr.



## Daran erkennen Sie eine Lebensgefahr:

- Jemand hat viel Blut verloren.
- Oder jemand ist bewusstlos.
- Jemand tut die Brust sehr weh.
- Jemand spricht plötzlich anders.
- Jemand sieht **nicht** mehr richtig.
- Jemand hat etwas Giftiges gegessen oder getrunken.



Helfen Sie!

Rufen Sie die Nummer 112 an.

Dann kommt schnell ein Krankenwagen.



## Die Telefonnummer 110:

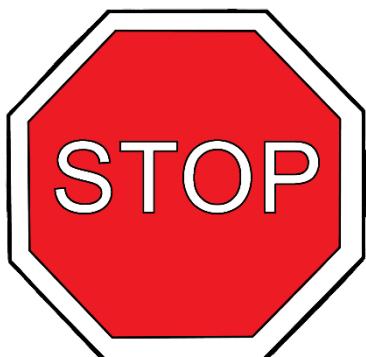
### Der Notruf der Polizei

Die Nummer **110** ist der Notruf der Polizei.

Dann wählen Sie die 110:

- Sie fühlen sich bedroht.
- Sie sind in Gefahr.
- Ein anderer Mensch ist in Gefahr.
- Sie glauben: Da ist eine Gefahr.
- Sie haben eine Straftat gesehen.

Die Polizei hilft Ihnen schnell.



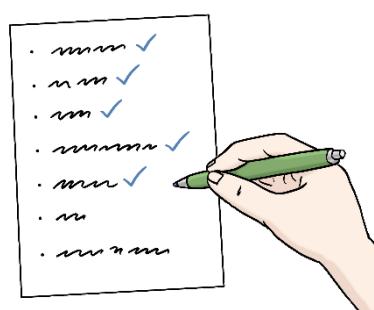
## Für die Notrufe 110 und 112 gelten Regeln.

Sie dürfen die Nummern nur im Notfall wählen.

Notfall bedeutet:

- Sie sind in Not.
- Andere Menschen sind in Not.

Rufen Sie **nicht** aus Spaß die Notrufe an.



Wenn Sie den Notruf anrufen,  
dann sind diese Infos wichtig:

- Wo ist der Notfall?
- Wer sind Sie?
- Wie viele Menschen brauchen Hilfe?
- Sind Menschen verletzt?
- Was ist passiert?
- Kann man mit den verletzten Menschen reden?

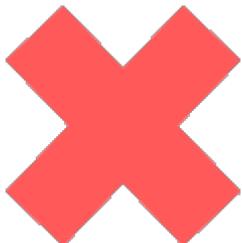
Sagen Sie dem Notruf auch:  
Ich oder ein anderer Mensch hat  
eine Behinderung.  
Wenn Sie oder andere Menschen  
eine Behinderung haben,  
dann sind auch diese Infos wichtig:



- Eine Person ist blind.
- Eine Person braucht einen Rollator oder einen Rollstuhl.
- Eine Person hat einen Begleithund.
- Eine Person hat eine bestimmte Krankheit.
- Eine Person hat ein Sauerstoff-gerät.
- Eine Person ist taub oder hört schlecht.

Es gibt noch mehr wichtige Infos.  
Sagen Sie das alles dem Notruf.

---



Wichtig:  
Legen Sie **nicht** einfach auf.  
Der Notruf sagt Ihnen:  
Jetzt ist das Gespräch vorbei.

Es gibt eine weitere Möglichkeit  
für den Notruf.

Die App Nora.

Das Wort App ist Englisch.

App wird so gesprochen:

Äpp

Eine App ist ein Programm auf dem Handy.

Das Wort Nora ist eine Abkürzung.

Die Abkürzung steht für: Notruf-App.

Nora ist die Notruf-App von  
den Bundesländern.

Mit der App können Sie in ganz Deutschland  
einen Notruf senden.

Also an:

- Polizei
- Feuerwehr
- Rettungsdienst

Das geht über Ihr Handy.

Sie müssen dabei **nicht** sprechen.

Die App ist besonders gut für:

- Menschen mit Hörbehinderung
- Taube Menschen



## **Die Telefonnummer 116 117: Der ärztliche Bereitschafts-dienst**

Manchmal brauchen Sie schnell einen Arzt.

Sie sind zum Beispiel krank.

Oder Ihre Kinder sind krank.

Aber Ihre Arztpraxis hat geschlossen.

Das passiert zum Beispiel:

- am Wochenende.
- an Weihnachten oder zu Ostern.
- spät abends und nachts.

Dann können Sie die Nummer **116 117** anrufen.

Das ist der ärztliche Bereitschafts-dienst.



Der Bereitschafts-dienst hilft Ihnen.

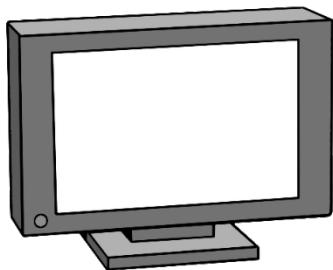
Am Telefon bekommen Sie Infos:

Hier finden Sie die nächste Praxis.

Diese Praxis hat jetzt offen.

Dorthin können Sie jetzt fahren.

## So werden Sie gewarnt



Bei einer Katastrophe werden Sie gewarnt.  
Das passiert so schnell wie möglich.  
Hier können Sie Warnungen sehen oder hören:

- im Radio
- im Fernsehen
- im Internet
- auf dem Handy oder Smartphone
- Vielleicht hören Sie draußen Sirenen.
- Vielleicht hören Sie draußen Durch-sagen.

## Auf dem Handy oder Smartphone



Für Handys oder Smartphones gibt es  
verschiedene Möglichkeiten für Warnungen.

Zum Beispiel: eine App.

Das Wort App ist Englisch.

App wird so gesprochen:

Äpp

Eine App ist ein Programm auf dem Handy.

Wichtig ist:

Für Warnungen auf dem Handy müssen  
die Programme auf dem Handy immer aktuell sein.



## Cell Broadcast

Cell Broadcast ist Englisch.

Man spricht es so aus: sell brotcast.

Das ist ein Warn-dienst.

Dieser Warn-dienst warnt direkt über das Handy.

Dafür braucht man **keine** App.

Wenn in der Nähe etwas Gefährliches passiert,  
dann bekommen alle Menschen mit Handy  
eine Warnung.

Das ist automatisch.

Das Handy macht einen lauten Ton.

Und man bekommt eine Nachricht mit Infos.

Cell Broadcast geht **nicht**  
auf sehr alten Handys.



## Warn-App Nina

Es gibt eine App auf dem Handy.

Die App heißt Nina.

Nina warnt die Menschen.

Sie können die App herunterladen.

Die App ist kostenlos.

Sie müssen in die App Daten eingeben.

Holen Sie sich dafür Hilfe.

Diese Personen können Sie fragen:

- Ihre Eltern oder Ihre Geschwister
- Ihren Betreuer
- Ihre Nachbarn

In der Nina-App gibt es auch Leichte Sprache.



## Warn-App KATWARN

KATWARN ist noch eine App zum Warnen.

Sie können die App herunterladen.

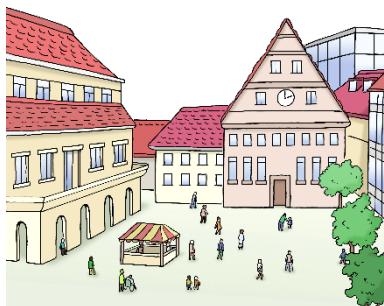
Die App ist kostenlos.

Sie müssen in die App Daten eingeben.

Holen Sie sich dafür Hilfe.

Diese Personen können Sie fragen:

- Ihre Eltern oder Ihre Geschwister
- Ihren Betreuer
- Ihre Nachbarn



In die Apps tragen Sie Ihren Wohnort ein.

Wenn in Ihrem Wohnort etwas Gefährliches passiert,

dann bekommen Sie eine Warnung.

Sie können mehrere Orte eingeben.

Dann bekommen Sie auch für andere Orte eine Warnung.

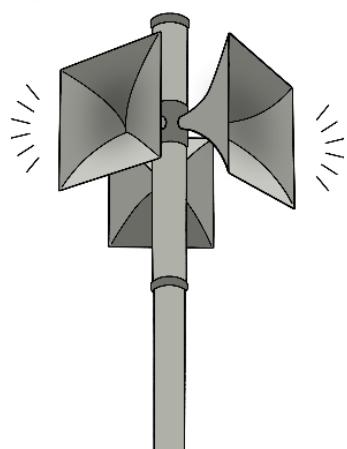
Zum Beispiel:

Die Stadt, wo Sie arbeiten.

Die Apps sind besonders gut für:

- Menschen mit Hörbehinderung
- Taube Menschen

## Mit Sirenen



## Sirenen

Es gibt 3 unterschiedliche Sirenen.

Jede Sirene dauert 1 Minute.

Jede Sirene bedeutet etwas anderes.

---

Das bedeuten die Sirenen:

### **Warnung für alle**

Diese Sirene warnt alle Menschen.

Die Sirene heißt: Bevölkerungs-warnung.

Sie hören einen Heulton.

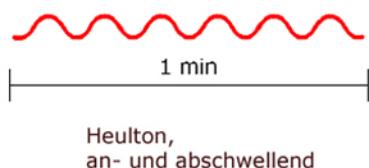
Der Heulton wird immer wieder schnell laut und leise.

Dieser Ton warnt vor einer großen Gefahr.

Viele Menschen sind in Lebensgefahr.

Wenn Sie diesen Ton hören:

- Schalten Sie das Radio ein.
- Achten Sie auf Durchsagen.



Das könnte passiert sein:

- Wasser kann Ihr Haus überfluten.

---

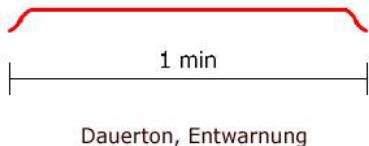
### **Die Gefahr ist vorbei**

Diese Sirene gibt eine Entwarnung.

Sie hören einen durchgängigen Ton.

Die Entwarnung bedeutet:

Die Gefahr ist jetzt vorbei.



---

### **Sirenen anhören**

Sie können die Sirenen im Internet anhören.

Dann wissen Sie:

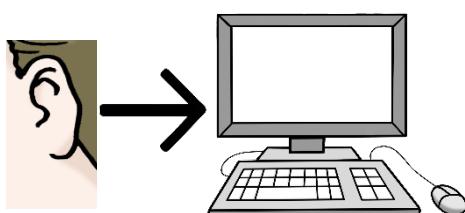
So klingen die Sirenen.

Wenn Sie auf das blaue Wort klicken,  
dann können Sie sich die Sirenen anhören:

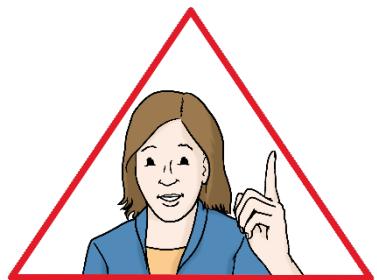
[Sirenen](#)

Wichtig:

Diese Internet-seite ist **nicht** barrierefrei.



## So verhalten Sie sich richtig



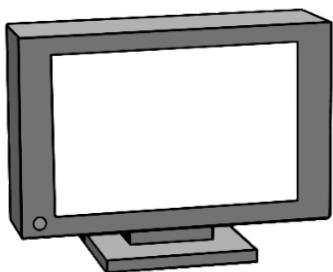
Sie hören eine Warnung im Radio.  
Oder Sie sehen eine Warnung im Fernsehen.  
Die Warnung sagt:  
Eine Katastrophe kann passieren.

Sie hören vielleicht auch eine Sirene.  
So verhalten Sie sich jetzt richtig:

---

### Achten Sie auf Hinweise.

Lassen Sie Radio oder Fernsehen an:  
Achten Sie auf Durchsagen.



Gucken Sie auf Ihr Handy:  
Gibt es Infos auf dem Handy?

Wenn Sie die Warn-App Nina oder KATWARN haben:  
Schauen Sie dort nach.

Wenn Sie Facebook oder Instagram haben:  
Schauen Sie auch dort nach Warnungen.

## Was tut man in einer Katastrophe?



Wenn es eine Katastrophe gibt:  
Kümmern Sie sich um Ihre Familie.  
Wenn Ihre Kinder in der Nähe sind:  
Rufen Sie Ihre Kinder ins Haus.  
Wenn Ihre Kinder **nicht** zuhause sind:  
Holen Sie Ihre Kinder **nicht** ab.  
Denn draußen ist es vielleicht gefährlich.  
Zum Beispiel:  
bei Hochwasser.

Deshalb sollen Sie Ihre Kinder **nicht** abholen.

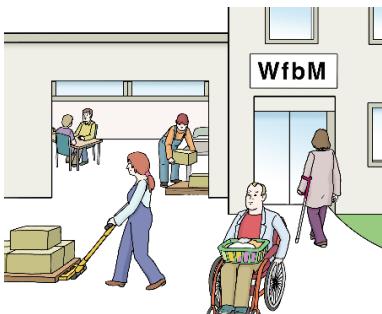
- Die Schule kümmert sich um Ihre Kinder.
- Der Kindergarten kümmert sich um Ihre Kinder.



### Sprechen Sie mit anderen.

Rufen Sie Ihre Mitbewohner ins Haus.  
Sprechen Sie mit anderen Menschen.  
Sprechen Sie zum Beispiel mit

- Ihren Eltern
- Ihren Betreuern
- Ihren Kindern
- Ihren Nachbarn



Sie sind in der Werkstatt?  
Bleiben Sie dort.  
Ihr Betreuer kümmert sich um Sie.

## **Hören Sie auf die Rettungs·kräfte.**

Rettungs·kräfte sind Helfer.

Zum Beispiel:

- Ärzte
- Sanitäter
- Feuerwehrleute
- Polizisten
- Helfer vom Technischen Hilfswerk:  
Auf ihren Jacken steht: T H W



Tun sie das,  
was die Helfer Ihnen sagen.

---

## **Treffpunkte für den Notfall**

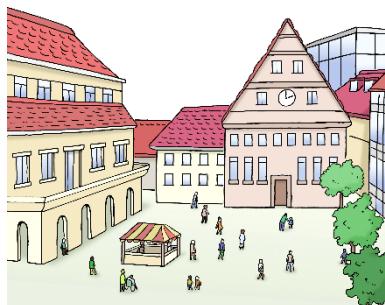
In manchen Städten oder Dörfern  
gibt es Treffpunkte für den Notfall.

Diese Treffpunkte heißen zum Beispiel:

- Notfall·treffpunkt
- Leucht·turm

Sie bekommen Infos zu diesen Treffpunkten  
von den Städten und Dörfern.

Fragen Sie im Rathaus nach.



## So bereiten Sie sich vor

### Vorrat anlegen

Legen Sie zuhause einen Vorrat an.

Zu einem Vorrat gehören Lebensmittel.

Die Lebensmittel müssen haltbar sein.

Am besten halten Lebensmittel in Dosen.

Frisches Obst oder Gemüse gehört **nicht** zum Vorrat.

Es verdirt ohne Kühlschrank.

Zu einem Vorrat gehören auch:

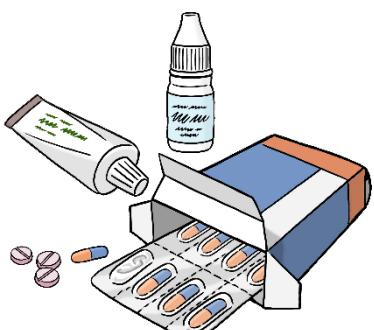
- Getränke
- Kleidung
- Seife und Waschpulver
- Zahnbürste und Zahnpasta



Medikamente gehören auch zum Vorrat.

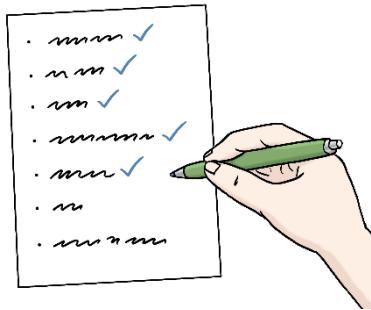
Das sind zum Beispiel:

- Pflaster
- Medikamente zum Beispiel gegen Kopfschmerzen
- Ihre persönlichen Medikamente



Der Vorrat soll für 10 Tage reichen.

Der Vorrat kann auch länger reichen.



## Ihre Checkliste

Es gibt eine Liste für einen Vorrat.

Mit dieser Liste können Sie einkaufen.

Diese Liste ist im Internet.

Holen Sie sich dazu Hilfe.

Denn die Liste ist in schwerer Sprache.



Auf der Liste stehen zum Beispiel:

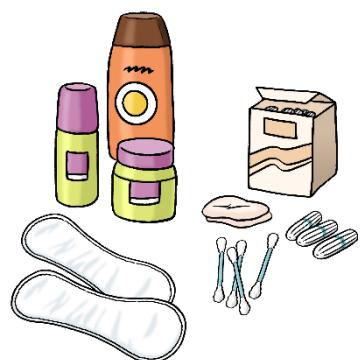
- mindestens 2 Kisten Wasser
- Obst in Dosen
- Gemüse in Dosen
- Nudeln oder Reis
- Müsli oder Nüsse

Auf der Liste stehen auch alltägliche Dinge.

Diese Dinge brauchen Sie jeden Tag.

Auf der Liste stehen zum Beispiel:

- Klopapier
- Kerzen oder Elektrokerzen für Licht
- Batterien



Die Mengen sind für eine Person angegeben.

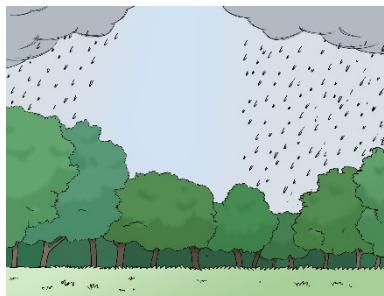
Wenn Sie Fragen zum Vorrat haben:

Sprechen Sie mit Ihren Familien oder Betreuern.

Vielleicht finden Sie gemeinsam eine Lösung.

## Diese Katastrophen und Notfälle gibt es

### Unwetter



Ein Unwetter ist ein starkes Gewitter.  
Es gibt oft sehr starken Regen.  
Es kann auch Hagel geben.  
Manchmal schlägt ein Blitz ein.  
Vielleicht fällt der Strom aus.



Im Moment verändert sich das Klima.

Zum Beispiel:

- Im Sommer wird es heißer als sonst.
- Es gibt mehr Regen.
- Es gibt öfter Hochwasser.

Diese Veränderung nennt man: Klimawandel.

Durch den Klimawandel gibt es öfter Unwetter.

Das ist gefährlich für Menschen und Tiere.



Wenn es ein starkes Unwetter gibt:

- Bleiben Sie zuhause.
- Schließen Sie Türen und Fenster.
- Ziehen Sie die Stromstecker Ihrer Geräte raus.



Wenn Sie bei einem Unwetter **nicht** zuhause sind:

- Gehen Sie in ein Gebäude.
- Setzen Sie sich in ein Auto.
- Stellen Sie sich **nicht** unter einen Baum.

## Hochwasser und viel Regen

---

Das Wasser an Flüssen verändert sich.

Zum Beispiel:

- am Rhein
- am Neckar

Wenn es viel regnet,

dann ist mehr Wasser in Flüssen.

Dann steigt das Wasser an den Flüssen.

Manchmal steigt das Wasser sehr hoch.

Das heißt auch:

Es gibt Hochwasser.



Manchmal fließt Wasser über das Ufer.

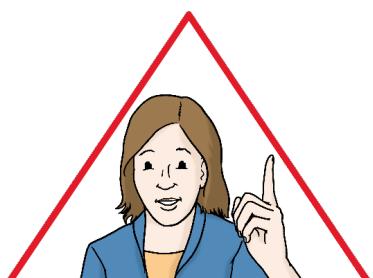
Das heißt:

Der Fluss hat Hochwasser.

Manchmal regnet es extrem viel.

Das nennt man:

Starkregen.



### Warnungen vor Hochwasser

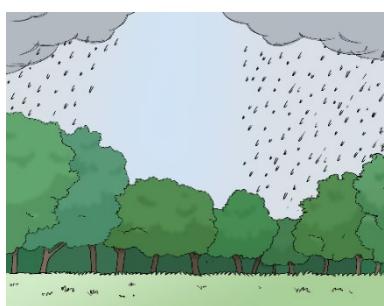
Warnungen vor Hochwasser gibt es zum Beispiel im Radio oder im Fernsehen.

Die Infos hören Sie meistens im Wetterbericht.

Oder in den Nachrichten.

Sie können auch im Rathaus nachfragen.

Achten Sie auf die Warn-Apps.



Manchmal ist Hochwasser gefährlich.

Auch viel Regen kann gefährlich sein.

Das bedeutet:

- Wasser kann in Häuser fließen.
- Wasser kann in Häusern höher steigen.
- Menschen können ertrinken.



## So verhalten Sie sich richtig bei Hochwasser:

Wenn Sie von so einer Gefahr hören:

Bitten Sie eine Person um Hilfe.

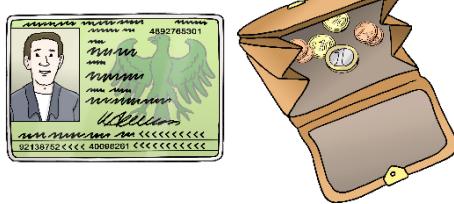
- Sprechen Sie Ihre Nachbarn an.
- Sprechen Sie Ihre Betreuer an.
- Sprechen Sie Ihre Eltern an.

Bereiten Sie sich vor.

Wenn noch möglich:

Stellen Sie den Strom in Ihrer Wohnung ab.

Stellen Sie das Gas ab.



Wenn Sie im Erdgeschoß wohnen:

Bringen Sie wertvolle Dinge ein Stockwerk höher.

Wertvolle Dinge sind zum Beispiel:

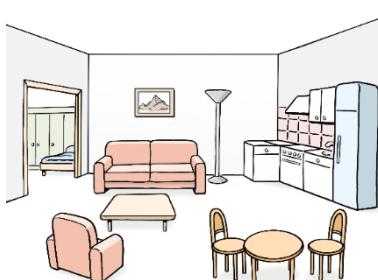
- Ausweis und Geldbörse
- Familienbuch und Fotoalben



Wenn Sie in einer Wohnung wohnen:

Sprechen Sie Ihre Nachbarn an.

Bitten Sie Ihre Nachbarn um Hilfe.



Bei Hochwasser ist wichtig:

Wasser kommt **nicht** in die Wohnung oder in das Haus.

Dichten Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung ab.

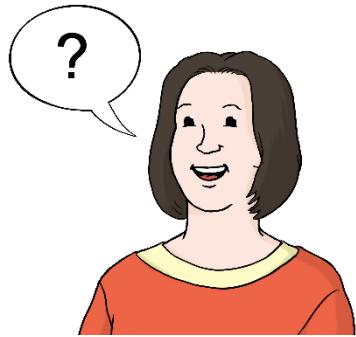
Dichten Sie die Eingangstür ab.

Dichten Sie Eingänge in den Keller ab.

Zum Beispiel mit Sandsäcken.

Wenn es keine Sandsäcke gibt:

Fragen Sie beim Rathaus nach.



Vielleicht müssen Sie Ihr Zuhause verlassen.

Vielleicht fordert Sie ein Helfer dazu auf.

Vielleicht fordert Sie Ihr Betreuer dazu auf.

Vielleicht hören Sie eine Nachricht im Radio.

Holen Sie sich Hilfe:

- Sprechen Sie die Helfer an.
- Sprechen Sie Ihre Nachbarn an.
- Sprechen Sie mit Ihrer Familie.
- Oder sprechen Sie mit Ihrem Betreuer.



Wenn Sie in einer Einrichtung wohnen:

- Sprechen Sie Ihre Mitbewohner an.
- Sprechen oder rufen Sie Ihre Betreuer an.
- Sprechen Sie Ihre Nachbarn an.

Fragen Sie:

- Wo soll ich hingehen?
- Wie komme ich da hin?
- Wer kann mir helfen?

Packen Sie wichtige Sachen in eine Tasche.

Wichtige Sachen sind:

- Geld
- Ausweis
- Impfpass
- Handy
- warme Kleidung
- Medikamente
- Essen und Trinken für 1 bis 2 Tage

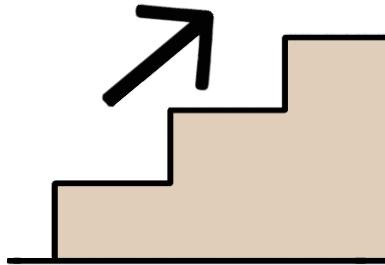


Nehmen Sie auch eine Decke  
oder einen Schlafsack mit.

Wenn Sie Ihr Zuhause verlassen müssen:

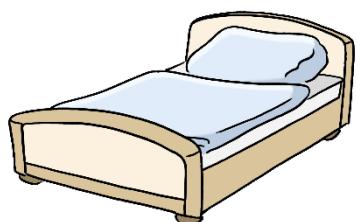
Nehmen Sie die Tasche mit.

Sie konnten Ihr Zuhause nicht mehr verlassen.  
Holen Sie sich Hilfe.



Wenn Sie im Erdgeschoss wohnen:  
Gehen Sie in ein höheres Stockwerk.  
Nehmen Sie Ihre Sachen mit:

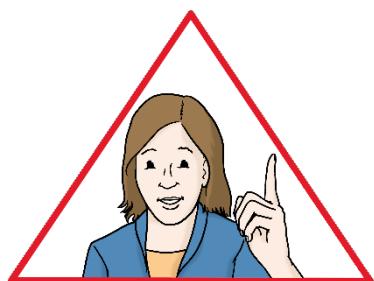
- Ihre Tasche mit den wichtigen Sachen
- eine Taschenlampe mit Batterien
- ein Radio



Schlafen Sie ein Stockwerk höher.  
Bringen Sie die Bettwäsche und Matratze nach oben.  
Wasser könnte ins Haus eindringen.  
Sie könnten dann ertrinken.



Wenn Sie **kein** höheres Stockwerk haben:  
Holen Sie sich Hilfe.  
Sprechen oder rufen Sie Ihre Betreuer an.  
Sprechen oder rufen Sie Ihre Familie an.  
Sprechen Sie mit Ihren Mitbewohnern.  
Sprechen Sie mit Ihren Nachbarn.



Wir raten Ihnen deshalb:  
Bereiten Sie sich vor.  
Klären Sie vor einer Katastrophe:  
Wer kann Ihnen helfen?  
Legen Sie einen Vorrat an.

## Feuer und Brand

---



### So verhalten Sie sich richtig bei einem Feuer:

Wenn Ihr Haus oder Ihre Wohnung brennt:

- Wecken Sie Ihre Kinder.
- Wecken Sie Ihre Mitbewohner.
- Gehen Sie sofort nach draußen.
- Benutzen Sie dabei **nicht** den Fahrstuhl.  
Der Fahrstuhl ist bei Feuer gefährlich.



Rufen Sie schnell die Nummer **112** an.

**112** ist die Nummer für Notrufe.

Sagen Sie zu der Person am Telefon:

Mein Haus brennt.

Sagen Sie Ihren Ort.

Sagen Sie Ihre Straße.

Sagen Sie auch die Hausnummer.

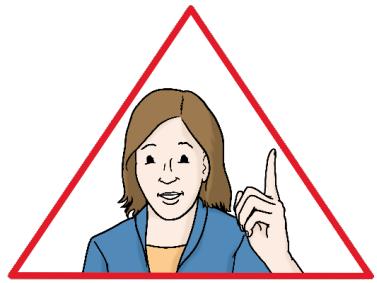


Vielleicht brennt es in einer großen Firma  
in Ihrer Nähe.

Wichtig bei einem Feuer in Ihrer Nähe:

Machen Sie alle Fenster und Türen zu.

Bleiben Sie am besten zuhause.



## **So werden Sie gewarnt**

Sie hören oder lesen Warnungen vielleicht hier:

- im Radio
- im Fernsehen
- im Internet
- auf dem Handy
- Vielleicht hören Sie draußen Sirenen.
- Vielleicht hören Sie draußen Durchsagen.

## Hitze

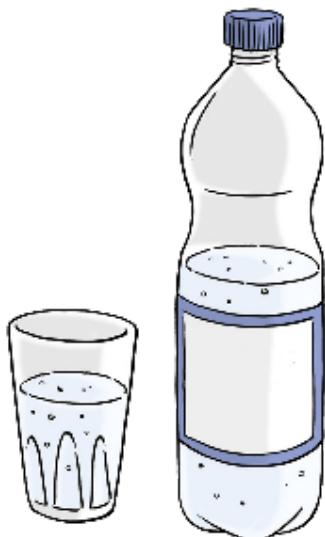
---



Im Sommer ist es manchmal sehr heiß.  
Manchmal auch viele Tage nacheinander.  
Das ist gefährlich.

Vor allem für:

- Menschen mit Behinderungen
  - Alte Menschen
  - Menschen mit Krankheiten
  - Babys und kleine Kinder
  - Schwangere Frauen
- 



### So verhalten Sie sich richtig bei Hitze:

Wenn es lange Zeit heiß ist,  
dann sind diese Dinge wichtig:

- Genug Wasser trinken.
  - Viel im Schatten sein.
  - Sich abkühlen.
  - **Keinen** Sport in der Sonne machen.
  - Die Sonne am Mittag vermeiden.
  - Die Wohnung lüften,  
wenn es kühler ist.
  - Sonnencreme verwenden.
- 



Wenn es sehr heiß ist,  
dann fühlen sich manche Menschen schlecht.

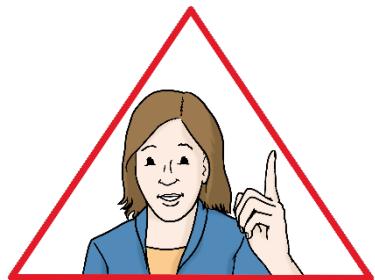
Zum Beispiel:

- Manche Menschen haben Kopfschmerzen.
- Manche Menschen sind verwirrt.
- Manchen Menschen ist schwindelig.
- Manche Menschen sind sehr müde.

Darauf muss man achten.



Wenn Sie oder eine andere Person diese Zeichen zeigen,  
dann rufen Sie Hilfe.  
Sie können den Notruf 112 anrufen.



Wir raten Ihnen deshalb:  
Bereiten Sie sich vor.  
Klären Sie vor einer Katastrophe:  
Wer kann Ihnen helfen?  
Legen Sie einen Vorrat an.



### Testleserinnen und Testleser

Testleserinnen und Testleser haben die Infos geprüft.

Die Testleser sind:

Daria Hehn

Cai von Reden

Christiane Schmid

---

### Bilder

Die Bilder hat Stefan Albers gezeichnet.

Stefan Albers arbeitet bei einem Verein.

Der Verein heißt:

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung in Bremen

In schwerer Sprache schreibt man:

Abbildungen Leichte Sprache: © Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.,  
Illustrator Stefan Albers

Stefan Albers hat **nicht** die Bilder auf Seite 7 (Notruf- App Nora), 10 (Warn-App Nina) und 11 (Warn-App Katwarn) gezeichnet.



Dieses Heft ist von:  
Arbeitskreis für inklusiven Umgang mit  
Extrem- und Notsituationen.  
Der Arbeitskreis ist für den Rhein-Neckar-Kreis.

Die Kommunale Behindertenbeauftragte hat  
den Arbeitskreis gemacht.  
Sie heißt: Silke Ssymank.

Mit ihr im Arbeitskreis sind:

- Zentrum für Inklusion Weinheim
- Amt für Feuerwehr und Katastrophenschutz vom Rhein-Neckar-Kreis
- Integrierte Leitstelle
- Mitglieder vom Inklusionsbeirat vom Rhein-Neckar-Kreises
- ein Arzt
- Elterninitiative Rhein-Neckar e.V.
- Menschen mit Behinderungen
- Kreisseniorenrat



Die Idee für dieses Heft kommt von:  
Bundesland Schleswig-Holstein.

Genauer von:  
Innenministerium Schleswig-Holstein.  
Wir haben das Heft für den Rhein-Neckar-Kreis angepasst.  
Das hat das Innenministerium Schleswig-Holstein erlaubt.  
Dafür sagen wir: Danke!





Die Broschüre wurde durch das Ministerium für Soziales, Gesundheit und Integration aus Landesmitteln unterstützt, die der Landtag von Baden-Württemberg beschlossen hat.



## Kontakt

Silke Ssymank hat bei dem Heft mitgemacht.

Sie arbeitet als Behinderten•beauftragte beim Landratsamt

So erreichen Sie Silke Ssymank

Schreiben Sie eine E-Mail an:

[Behindertenbeauftragte@Rhein-Neckar-Kreis.de](mailto:Behindertenbeauftragte@Rhein-Neckar-Kreis.de)

Oder rufen Sie an.

Das ist Silke Ssymanks Telefonnummer:

06221 522 2469