



# Packliste – Einsatz & Katastrophenschutz

## Persönliche Packliste



### Hygieneartikel (speziell für Frauen)

- ☑ Menstruationsprodukte (Tampons, Binden, Menstruationstasse)
- ☑ Slipereinlagen
- Ggf. ☑ Feuchttücher für die Intimhygiene
- ☑ Schmerzmedikamente gegen Menstruationsbeschwerde
- ☑ Ersatzunterwäsche

### Persönliche Anmerkungen

---

---

---

---

---

---

### Medizinisches

- Persönliche Medikamente
- Blasenpflaster
- Allergiemedikamente (falls nötig)
- Insektenschutzmittel

---

---

---

---

### Schlafen

- Schlafsack; Isomatte; kleines Kissen
- Ohropax bei Bedarf

---

---

### Sonstiges

- Brille; Kontaktlinsen
- Kleines Handtuch
- Plastiktüte für nasse oder dreckige Kleidung

---

---

---

---