



# DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz bei:

## KOHLLENMONOXID-GEFAHR

Farb- und geruchlos ist Kohlenmonoxid (CO) eine unsichtbare Gefahr, die schon bei geringer Einwirkung zu gesundheitlichen Problemen führen kann. Es entsteht bei einer unvollständigen Verbrennung. Dieses Atemgift behindert den Sauerstofftransport im Blut, was zum Tod durch Erstickung führen kann. Symptome einer leichten Vergiftung sind Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und grippeähnliche Symptome.



### Tipps zur Vermeidung von Kohlenmonoxid-Unfällen:

- Im Fachhandel erhältlich sind CO-Warngeräte für den Hausgebrauch (ähnlich den Rauchmeldern, siehe Musterfoto)
- Lassen Sie regelmäßig den Kohlenmonoxid-Gehalt der Abgase von Feuerstätten durch den Rauchfangkehrer überprüfen
- Auch eine regelmäßige Service-Durchführung des Gasfeuerungs-systems durch einen Fachbetrieb ist wichtig
- Bei nachträglichen Einbauten von dichteren Fenstern, Türen, Rollläden, Ventilatoren, Dunstabzugshauben, Klimaanlage etc. sollten Sie einen Rauchfangkehrer kontaktieren – es besteht die Gefahr von fehlender Verbrennungsluft
- Bei Benutzung von Gasthermen bei sommerlichen Temperaturen sollten Sie immer ein Fenster geöffnet lassen
- Auch bei gleichzeitigem Betrieb eines Ofens im Wohnraum und der Verwendung einer Dunstabzugshaube kann eine gefährliche CO-Konzentration entstehen



### Mögliche Warnhinweise:

- Haben mehrere Personen eine ähnliche Krankheitssymptomatik?
- Ist die Feuerstätte in Betrieb bzw. wurde kurz zuvor geduscht, gekocht oder gebadet?
- Wie verhalten sich die Haustiere?

### Wie verhalte ich mich bei Verdacht auf einen CO-Austritt:

- Alle Personen müssen schnellstmöglich die Räume bzw. das Gebäude verlassen – wichtig ist Frischluft!
- Gegebenenfalls Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten
- Notruf absetzen (Feuerwehr 122, Rettung 144)
- Die Einsatzkräfte über die Möglichkeit einer CO-Konzentration informieren

**i** Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)



**Da die meisten Symptome einer CO-Vergiftung starke Ähnlichkeiten zu oftmals "harmlosen" Erkrankungen aufweisen, wird eine Kohlenmonoxidvergiftung oftmals nicht oder sehr spät erkannt!**

**SELBST-SCHUTZ IST DER BESTE SCHUTZ.**

SORGEN SIE FÜR NOTFÄLLE VOR.  
[zivilschutz-ooe.at](http://zivilschutz-ooe.at)



OBERÖSTERREICHISCHER ZIVILSCHUTZ



# DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz beim:

## FRÜHJAHRSPUTZ

In den Monaten März, April und Mai häufen sich die Unfälle bei der Hausarbeit, mehr Selbstschutz beim Frühjahrsputz kann aber Verletzungen verhindern. Viele Risiken müssen nicht sein, die Unfallursachen sind oft mangelnde Aufmerksamkeit, Hektik oder die ungeeigneten Hilfsmittel.



### Tipps zur Vermeidung von Putz-Unfällen:

- Machen Sie sich einen Putzplan
- Teilen Sie sich die Arbeit auf und legen Sie ausreichend Pausen ein
- Arbeiten Sie immer von oben nach unten und von hinten nach vorne
- Tragen Sie beim Putzen zweckmäßige Kleidung, vor allem feste, rutsch-sichere Schuhe mit flachen Absätzen. Mit allzu weiten Hosen oder Pullover können Sie hängen bleiben
- Stellen Sie sich die nötigen Arbeitsgeräte bereit. Das erspart unnötige Wege und "gefährliche Improvisation"
- Sämtliche Hilfsmittel sollten aber so platziert werden, dass man nicht darüber stolpert
- Nicht auf Fensterbänke, Stühle oder Tische steigen - verwenden Sie geprüfte Leitern als Steighilfen
- Bevor Sie elektrische Geräte reinigen, sollten Sie unbedingt den Stecker ziehen
- Fenster reinigen Sie am besten von der Rauminnenseite mithilfe einer Teleskopstange mit Stiel, Schwamm und Gummischaber, verwenden Sie die Außenseite der Fensterbank auf keinen Fall als Plattform



### Achtung bei Chemie im Haushalt:

- Beachten Sie die Warnhinweise auf den Verpackungen der Reinigungsmittel
- Achten Sie besonders darauf, dass Kinder mit möglichen Gefahrenquellen wie Putzmitteln bzw. -geräten nicht in Berührung kommen
- Entsorgen Sie Produktreste von Problemstoffen, Abfälle und Verpackungen über die Altstoffsammelzentren

**i** Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)



**Versuchen Sie nicht, drei Dinge auf einmal zu erledigen. Mit dem Zeitdruck und der Hektik steigt auch die Unfallgefahr!**

**SELBST-  
SCHUTZ  
IST DER  
BESTE  
SCHUTZ.**

**SORGEN  
SIE FÜR  
NOTFÄLLE  
VOR.**  
[zivilschutz-ooe.at](http://zivilschutz-ooe.at)



**OBERÖSTERREICHISCHER  
ZIVILSCHUTZ**



# DER AKTUELLE SELBSTSCHUTZTIPP

Selbstschutz ist der beste Schutz beim:

## RADFAHREN

Sicheres Radfahren beginnt bereits mit einem einwandfreiem Fahrrad! Neben den gesetzlichen Fahrregeln ist auch der persönliche Fahrstil für die Verkehrssicherheit entscheidend: wer risikoreich fährt, erhöht die Unfallgefahr! Für die persönliche Sicherheit beim Radfahren spielen auch die Bekleidung und Ausrüstung eine wichtige Rolle.



### Ausstattung des Fahrrades:

- Zwei von einander unabhängige Bremsen
- Rutsch-sichere Pedale mit gelben Rückstrahlern
- Helltönende Klingel
- Beleuchtung: vorne mit einem hellleuchtenden, mit dem Fahrrad fest verbundenen Scheinwerfer, der die Fahrbahn mit weißem oder hellgelbem, ruhendem Licht beleuchtet, hinten mit einem roten Rücklicht
- Rückstrahler: vorne mit einem weißen, hinten mit einem roten Rückstrahler, die mit dem Licht verbunden sein dürfen, an den Pedalen mit gelben Rückstrahlern, an den Reifen zusammenhängend bzw. an jedem Rad mit mindestens zwei nach beiden Seiten wirkenden gelben Rückstrahlern
- Bei Tageslicht und guter Sicht dürfen Fahrräder ohne Beleuchtung verwendet werden



### Tipps für unterwegs:

- Unbedingt passenden Fahrradhelm tragen, insbesondere für Kinder ein Muss
- Helle, gut sichtbare Kleidung tragen – zusätzlich werden Reflektorstreifen empfohlen
- Deutliche Handzeichen geben
- Langsam auf Kreuzungen zufahren
- Fahrgeschwindigkeit den Gegebenheiten und dem eigenen Können anpassen
- Vorrang anderer beachten
- Blickkontakt mit anderen Verkehrsteilnehmern suchen
- Nicht nebenbei Musik hören oder telefonieren

**i** Mehr Informationen erhalten Sie unter:

Oberösterreichischer Zivilschutz  
Petzoldstraße 41, 4020 Linz  
Telefon: 0732 65 24 36  
E-Mail: [office@zivilschutz-ooe.at](mailto:office@zivilschutz-ooe.at)  
[www.zivilschutz-ooe.at](http://www.zivilschutz-ooe.at)



Schützen Sie Ihr Fahrrad durch eine Codierung (Sicherheitscode). Wird ein codiertes Fahrrad gefunden, kann das Rad mit dem eingravierten Code-Kürzel dem rechtmäßigen Besitzer rasch zugeordnet werden. Codierte Fahrräder verleiten auch weniger zum Diebstahl!

**SELBST-  
SCHUTZ  
IST DER  
BESTE  
SCHUTZ.**

SORGEN  
SIE FÜR  
NOTFÄLLE  
VOR.  
[zivilschutz-ooe.at](http://zivilschutz-ooe.at)



OBERÖSTERREICHISCHER  
**ZIVILSCHUTZ**