

Sosyal medyada kurallara bağlı kalın

- Yardım ettiğiniz kişilere ve yardım eden kişilere saygı göster.
- Mahremiyetlerine saygı göster.
- Stres altında olduklarını unutma. Belki bazı şeyler onları daha sonra rahatsız edecektir.
- Herkesin kendi imajına ve kendi sözüne sahip olma hakkı vardır.
- İnternetteki haberleri kontrol etmeden aktarma. Eleştirel ol.
- Öncelikle radyo, televizyon ve gazeteler aracılığıyla veya afet kontrol, yardım kuruluşları, devlet kurumları ve polisin resmi sosyal medya kanalları aracılığıyla kendini bilgilendir

Başkalarını nasıl koruyabilirsin

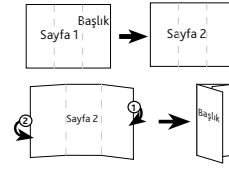


wirhelfenjetzt.rlp.de
Konuyla ilgili videolar ve bilgiler
İngilizce ve türkçe mevcuttur



Bu PDF için baskı ve katlama bilgileri

Mümkünse çift taraflı yazdırın (dar kenarda ciltleme).
Sonra noktalı çizgi boyunca katlayın bir kez sağdan, sonra içeride kaldı, böylece böylece başlık önde olur. Bu şekilde broşür her cebe sığar.



Entwicklungsagentur
Rheinland-Pfalz e.V.

fb.com/wirhelfenjetzt

instagram.com/wirhelfenjetzt

ea-rlp.de/whatsapp-wir-helfen-jetzt

wirhelfenjetzt.rlp.de | Başkaları için tehlike

Başkalarını nasıl koruyabilirsin



Yardımcılar için bilgiler



Entwicklungsagentur
Rheinland-Pfalz e.V.

Yardımmı etmek istersin?

O halde başkalarını nasıl koruyacağına dair bu 5 ipuçlarını dikkate al.

1. Hasta olduğunda evde kal

Bu durumlarda evde kalman daha iyi olacaktır:

- Hastasın. Örneğin ateşin, öksürüğün, nefes darlığın, mide bulantın veya ishalin var.
- Bulaşıcı hastalığı olan bir kişiyle yakın temasta bulundun.
- Yüksek riskli bir bölgedeydin. Bu bölgede salgın veya bulaşıcı hastalık riski özellikle yüksekti.
-

2. Aşı durumunu kontrol et

Yardım etmek seni birçok başka insanla temas ettiriyor. Kirli yerlerde bulunuyorsun. Kendini ve başkalarını bulaşıcı hastalıklardan koru.

Aşı kayıtlarına bir göz at: Alman Aşı Daimi Komitesi STIKO tarafından önerilen tüm aşıları yaptırdın mı? Emin değil misin? O zaman önce aile hekimine sor.

Unutma: Yardım ederken risk altındaki gruplarla temasa geçebilirsin. Risk altındaki gruplar ve yakınları için aşılar özellikle önemli olabilir.

3. Aileni ve arkadaşlarını bilgilendir

Gövlendirilmeden önce ailene ve arkadaşlarına nereye ve ne kadar süre yardım etmek istediğini bildir. Diğer yerel yardımcılara ne yapacağını ve nerede çalışacağını bildir. Ayrıca onlara ne gibi tehlikeler olabileceğini de söyle.

4. İyi yapamadığın hiçbir şeyi yapma

Sadece nasıl yapılacağını gerçekten bildiğin görevleri üstlen. Geri kalan her şeyi profesyonellere bırak.

Çünkü onlar bunun için eğitilmişlerdir. Eğer bunalmış hissediyorsan, yardım iste.

5. Çevrenizdeki tehlikelere dikkat et

Sadece doğru rotaları kullan. Diğer yol kullanıcılarına dikkat et. Özellikle geri giden araçlara.

Nesneleri yalnızca amaçlandıkları yere yerleştir. Trafik yolları ve kapılar açık kalmalıdır. Bir tehlike fark edersen, kenara taşı. Örneğin, sallanan raflar veya aşağı kayabilecek nesneler. Ancak kendine fazla yüklenme. Bunun yerine sorumlu kişileri bilgilendir.



wirhelfenjetzt.rlp.de

Konuyla ilgili videolar ve bilgiler
İngilizce ve türkçe mevcuttur



Önerilen aşılar

- Difteri ve tetanoza karşı takviye aşısı (her on yılda bir önerilir)
- Kızamık
- 60 yaşından itibaren: Grip
- 60 yaşından itibaren: Pnömonokok enfeksiyonu
- 60 yaşından itibaren: Zona



Risk grupları için aşılar

- TBE (kene kaynaklı ensefalit)
- Haemophilus influenzae tip b (Hib) enfeksiyonu
- Hepatit A ve B
- Grip
- Meningokok enfeksiyonu
- Boğmaca (boğmaca öksürüğü)
- Pnömonokok enfeksiyonu
- Poliomyelit (çocuk felci)
- Kızamıkçık
- Varisella (suçiçeği)

