

Başkalarını nasıl koruyabilirsin

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 korusun.

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

Görevlendirilmeden 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 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 nesnelere. Ancak kendine fazla yüklenme. Bunun yerine sorumlu kişileri bilgilendir.



wirhelfenjetzt.rlp.de

Konuyla ilgili videolar ve bilgiler
İngilizce ve türkçe mevcuttur

