

# Kendi güvenliğin için 15 ip ucu

Lütfen bu ipuçlarını görev öncesi ve görev sırasında dikkate al.

## Görev öncesi

Yardımmı etmek istiyorsun ?

O zaman yardım öncesi bunları düşün:

### 1. Aşı durumunu kontrol et

Yardım etmek seni çok fazla sayıda insanla temas ettiriyor. Kirli yerlerde bulunuyorsun. Bu nedenle bulaşıcı hastalık riski özellikle yüksektir.

Aşı kayıtlarına bir göz at: Alman Aşı Daimi Komitesi STIKO tarafından önerilen tüm aşıları yaptırdın mı? 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.

Tetanos aşısı özellikle önemlidir - çünkü tetanos olan her 10 kişiden 2'si tetanos nedeniyle ölmektedir. Tetanos, diğer adıyla çene kitlenmesi, küçük bir yaradaki küçük bir kirden bile oluşabilir.

### 2. Doğru kıyafet ve ekipmanını yanına al

Gerekli olanlar:

- Sağlam ayakkabılar, tercihen güvenlik ayakkabıları
- İş eldivenleri
- Basit koruyucu solunum maskesi /toz maskesi
- Güvenlik kaskı
- Sağlam, rahat iş kıyafetleri

### 3. Aileni ve arkadaşlarını bilgilendir

Ailene ve arkadaşlarına önceden haber ver veya yaz:

- Ne zaman ve ne kadar süreliğine gidiyorsun?
- Nereye gidiyorsun?
- Seninle kim seyahat ediyor?

### 4. Kimlik kartlarının fotoğrafını çek

Kimlik kartlarını ve diğer kişisel belgelerini evde bırak. Kaybolabilirler. Bunun yerine, tüm önemli belgelerin fotoğraflarını önceden çek. Gerektiğinde onları gösterebilirsin.

## Görev anında

Bu şekilde yardım ederken kendini koruyabilirsin:

### 6. Bir ekip içinde çalış

Her zaman en az 3 kişilik bir ekiple çalış. Yardım görevleri çok heyecan vericidir. Bu yüzden çoğu zaman ne kadar yorulduğunu fark etmezsin. Bu yüzden mola vermeyi ihmal etme. Ayrıca ekip arkadaşının de yorgun olup olmadığına dikkat et. Düzenli olarak sıvı desteği al.

### 7. Sadece güvenli alanlarda çalış

Düşme riski olan alanlarda çalışma. Hasarlı binalara girme. Düşebilecek dallar veya çatı kiremitleri gibi nesnelere dikkat et. Sel suyu veya küf yakınında çalışma. Acil durum araçlarından uzak dur.

### 8. Asla su basmış alanlara ve bodrum katlara girme

Su seviyesi yüksekliği olmasa olmasa bile burada hızla boğulabilirsin. Nesnelere su tarafından sürüklenebilir ve seni yaralayabilir. Ya da ölümcül bir elektrik çarpmasına maruz kalabilirsin - özellikle su basmış bodrum katlarda. Su, kapıları veya pencereleri de kapatabilir, böylece artık dışarı çıkamazsın.

### 9. Tehlikeli bitkilere ve ölü hayvanlara karşı dikkatli ol

Mümkünse Herkül bitkisi (dev domuz otu olarak da bilinir) gibi tehlikeli bitkilere dokunmaktan kaçın. Ayrıca dikenli bitkilere karşı da dikkatli ol. Alerjik reaksiyon gösterirsen derhal tıbbi yardım al. Ölü hayvanlara dokunma. Ölü hayvanlara sadece uzmanlar dokunabilir.

### 10. Kendinde kene olup olmadığını kontrol et

Açık havada çalışıyorsan, sonrasında vücudunda kene olup olmadığını kontrol et. Robert Koch Enstitüsü'nün (RKI) web sitesinde, bir kene tarafından ısırıldığında ne yapabileceğine dair bilgiler bulabilirsin.



# Görev anında

## 11. Güvenli aletler kullan

Sadece bildiğin ve güvenli bir şekilde kullanabileceğin aletleri kullan. Kullanmadan önce her aleti kontrol et. Kırık aletlerle çalışma. Gevşek bir şaft veya benzeri bir şey sen ve başkaları için hızla tehlike oluşturabilir.

## 12. Sırtını koru

Dizlerini kullanarak kaldır. Ağır nesnelere başkalarıyla birlikte taşıyın. Tek seferde çok fazla şey taşımak yerine daha sık yürümeyi tercih et.



wirhelfenjetzt.rlp.de

Konuyla ilgili videolar ve bilgiler

İngilizce ve türkçe mevcuttur



## 5. Kontrol listesi

- Kimlik kartının, sağlık kartının, varsa ehliyetinin ve aşı sertifikasının cep telefonunla çekilmiş fotoğrafı
- akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarj cihazı (Powerbank)
- toza karşı koruyucu solunum maskesi
- bol miktarda içecek ve tüm gün için yeterli yiyecek (örn. enerji. barları)
- Güneş koruyucu, yani şapka, güneş kremi ve güneş gözlüğü
- Koruyucu giysiler, örneğin iş eldivenleri, parlak renkli güvenlik yeleği, güvenlik gözlükleri ve koruyucu kulaklık
- Yağmurluk
- En az iki günlük kıyafet
- alerji ilaçları gibi önemli ilaçlar, Not defteri ve kalemler
- Nakit para ve banka(matik) kartı, hafif sırt çantası

## 13. Hijyenine dikkat et

İçecek, yemek veya sigara tüketmeden önce ya da uzun bir mola verdiğinde ellerini yıka. Ellerini en az 20 saniye boyunca sabunla yıka ya da ellerini iyice dezenfekte et. Kan, idrar veya dışkı ile temastan kaçın. Yaraları hızlı bir şekilde tedavi ettir.

## 14. Hasar ve yaralanmaları rapor et

Görev sırasında yaralanırsan tıbbi yardım al. Yaşadığın yaralanmaları belgele ve bu konuda tanıklık edebilecek kişileri not et. Lütfen bu durumu doğrudan grubuna veya kayıtlı olduğun kuruluşa da bildir.

## 15. 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)

# Kontrol listesi

## dağıtım hazırlığı için



- Kimlik kartının, sağlık kartının, varsa ehliyetinin ve aşı sertifikasının cep telefonunla çekilmiş fotoğrafı
- akıllı telefonun, şarj kablosu ve adaptörü ve yanı sıra şarjı dolu bir taşınabilir şarj cihazı (Powerbank)



- toza karşı koruyucu solunum maskesi
- bol miktarda içecek ve tüm gün için yeterli yiyecek (örn. enerji. barları)



- Güneş koruyucu, yani şapka, güneş kremi ve güneş gözlüğü
- Koruyucu giysiler, örneğin iş eldivenleri, parlak renkli güvenlik yeleği, güvenlik gözlükleri ve koruyucu kulaklık



- Yağmurluk
- En az iki günlük kıyafet
- alerji ilaçları gibi önemli ilaçlar, Not defteri ve kalemler



- Nakit para ve banka(matik) kartı, hafif sırt çantası



# Önerilen aşılar



- Difteri ve tetanoza karşı takviye aşısı (her on yılda bir önerilir)
- Kızamık
- 60 yaşından itibaren: Grip
- 60 yaşından itibaren: Pnömonok 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)
- Pnömonok enfeksiyonu
- Poliomyelit (çocuk felci)
- Kızamıkçık
- Varisella (suçiçeği)

