

# So schützt du andere beim Helfen

Du möchtest bei einem Katastrophenfall helfen?

Dann beachte diese fünf Tipps, wie du andere dabei schützt.

## 1. Bleib bei Krankheit zu Hause

**In diesen Fällen bleibst du besser zu Hause:**

- Du bist krank. Du hast also zum Beispiel Fieber, Husten, Atemnot, Übelkeit oder Durchfall.
- Du hattest engen Kontakt mit einer Person mit einer ansteckenden Krankheit.
- Du warst in einem Risikogebiet. In dem Gebiet war die Gefahr durch Seuchen oder ansteckende Krankheiten besonders hoch.

## 2. Prüfe deinen Impfstatus

Beim Helfen kommst du mit vielen anderen Menschen in Kontakt. Du bist an schmutzigen Orten. Schütze dich und andere deshalb vor Infektionskrankheiten.

Schau in deinem Impfpass: Hast du alle empfohlenen Impfungen der STIKO, also der Ständigen Impfkommission? Bist du nicht sicher? Dann frage deine Hausärztin oder deinen Hausarzt.

Bedenke: Du kannst beim Helfen mit Risikogruppen in Kontakt kommen. Impfungen für Risikogruppen und ihre Angehörigen können besonders wichtig sein.

## 3. Informiere Familie und Bekannte

Informiere deine Familie und Bekannte vor dem Einsatz, wo und wie lange du helfen willst. Sag anderen Helfenden vor Ort Bescheid, was und wo du arbeiten wirst. Sag ihnen auch, welche Gefahren es vielleicht gibt.

## 4. Mach nichts, was du nicht gut kannst

Übernimm nur Aufgaben, die du auch wirklich beherrschst. Überlasse alles andere Profis. Denn sie sind dafür ausgebildet. Wenn du dich überfordert fühlst, suche dir Hilfe.

## 5. Achte auf Gefahren in deiner Umgebung

Nutze nur richtige Wege. Achte auf andere Verkehrsteilnehmer. Besonders auf Fahrzeuge, die rückwärtsfahren.

Stelle Gegenstände nur dort ab, wo es vorgesehen ist. Verkehrswege und Türen müssen frei bleiben. Wenn dir eine Gefahr auffällt, räum sie zur Seite. Zum Beispiel wacklige Regale oder Gegenstände, die herunterrutschen können. Überschätze dich aber nicht. Informiere lieber die Verantwortlichen.



[wirhelfenjetzt.rlp.de](https://wirhelfenjetzt.rlp.de)

Videos zum Thema sowie diese Infos auf Englisch und Türkisch

