

# 15 Tipps für deinen eigenen Schutz

Bitte beachte diese Tipps vor dem Einsatz und während des Einsatzes bei Katastrophenfällen.

## Vor dem Einsatz

Du möchtest helfen?

Dann denk vor deinem Einsatz an diese Dinge:

### 1. Prüfe deinen Impfstatus

Beim Helfen kommst du mit vielen Menschen in Kontakt. Du bist an schmutzigen Orten. Das Risiko für Infektionskrankheiten ist deshalb besonders hoch.

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

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

Besonders wichtig ist eine Tetanus-Impfung – denn 2 von 10 Personen mit Tetanus sterben daran. Tetanus, auch Wundstarrkrampf genannt, kann schon durch ein bisschen Dreck in einer kleinen Wunde entstehen.

### 2. Nimm die richtige Kleidung und Ausrüstung mit

Wichtig sind:

- feste Schuhe, am besten Sicherheitsschuhe
- Arbeitshandschuhe
- einfache Atemschutzmaske/Staubmaske
- Schutzhelm
- feste, bequeme Arbeitskleidung

### 3. Informiere Familie und Bekannte Sage oder schreibe deiner Familie und Freundinnen und Freunden vorher:

- Wann und wie lange fährst du weg?
- Wohin fährst du?
- Wer fährt mit dir?

### 4. Mach Fotos von Ausweisen

Lass Ausweise und andere persönliche Dokumente zu Hause. Sie könnten verloren gehen. Mache stattdessen vorher Fotos von allen wichtigen Papieren. Die kannst du dann vorzeigen.

## Beim Einsatz

So kannst du dich selbst beim Helfen schützen:

### 6. Arbeite im Team

Arbeite immer im Team mit mindestens 3 Personen. Hilfeinsätze sind sehr aufregend. Deshalb bemerkt man oft nicht die eigene Erschöpfung. Achte daher auf Pausen. Achte auch darauf, ob deine Partnerin oder dein Partner erschöpft ist. Trinke regelmäßig.

### 7. Arbeite nur in sicheren Bereichen

Arbeite nicht an Orten, an denen du herunterfallen kannst. Gehe nicht in Gebäude, die einstürzen können. Achte auf Gegenstände wie Äste oder Dachziegel, die herunterfallen können. Arbeite nicht in der Nähe von Flutwasser oder Schimmel. Halte Abstand zu Einsatzfahrzeugen.

### 8. Gehe niemals in überflutete Bereiche und Keller

Hier kannst du schnell ertrinken, auch wenn das Wasser nicht hoch ist. Gegenstände können vom Wasser mitgerissen werden und dich verletzen. Oder du kannst einen tödlichen Stromschlag bekommen – besonders in überfluteten Kellern. Auch drückt das Wasser vielleicht Türen oder Fenster zu, sodass du nicht mehr herauskommst.

### 9. Vorsicht mit gefährlichen Pflanzen und toten Tieren

Berühre keine gefährlichen Pflanzen wie die Herkulesstaude (auch Riesen-Bärenklau genannt). Vorsicht auch bei Pflanzen mit Dornen. Reagierst du allergisch, suche sofort medizinische Hilfe. Und fass keine toten Tiere an. Tote Tiere dürfen nur von Fachleuten berührt werden.

### 10. Such dich nach Zecken ab

Wenn du im Freien arbeitest, suche deinen Körper danach nach Zecken ab. Auf der Seite des Robert-Koch-Instituts (RKI) findest du Informationen, was du bei einem Zeckenbiss tun kannst.

# Beim Einsatz

## 11. Nutze sichere Werkzeuge

Nutze nur Werkzeuge, die du kennst und mit denen du sicher umgehen kannst. Überprüfe jedes Werkzeug, bevor du es benutzt. Arbeite nicht mit kaputten Werkzeugen. Ein lockerer Schaft und ähnliches wird schnell zur Gefahr für dich und andere.

## 12. Schone deinen Rücken

Hebe aus den Knien. Trage schwere Gegenstände gemeinsam mit anderen. Gehe lieber häufiger, anstatt zu viel auf einmal zu tragen.



wirhelfenjetzt.rlp.de  
Videos zum Thema sowie diese  
Infos auf Englisch und Türkisch



## 5. Packliste

- Handyfoto deines Personalausweises, deiner Gesundheitskarte und, wenn vorhanden, deines Führerscheins sowie des Impfpasses
- dein Smartphone, ein Ladekabel und ein Stromstecker sowie eine geladene Powerbank
- eine Atemmaske gegen Staub
- reichlich zu Trinken und genug Essen für den Tag (z. B. Energieriegel)
- Sonnenschutz, also Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille
- Schutzkleidung, also zum Beispiel Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille und Gehörschutz
- Regenkleidung
- Wechselkleidung, Wäsche für mindestens zwei Tage
- wichtige Medikamente wie Allergiemittel
- Notizblock und Stifte
- Bargeld und EC-Karte
- Leichter Rucksack

## 13. Achte auf deine Hygiene

Wasche dir die Hände vor jedem Trinken, Essen oder Rauchen oder bei längeren Pausen. Wasche dir die Hände mindestens 20 Sekunden lang mit Seife. Oder desinfiziere deine Hände gründlich. Vermeide den Kontakt mit Blut, Urin oder Kot. Lasse Wunden schnell versorgen.

## 14. Melde Schäden und Verletzungen

Wenn du dich während deines Einsatzes verletzt hast, lass dich medizinisch versorgen. Dokumentiere erlittene Schäden und notiere Personen, die das bezeugen können. Melde dies bitte auch direkt deiner Gruppe oder der Organisation, bei der du dich angemeldet hast.

## 15. Impfungen

### Empfohlene Impfungen

- Auffrischung gegen Diphtherie und Tetanus (alle zehn Jahre empfohlen)
- Masern
- Ab 60 Jahren: Influenza
- Ab 60 Jahren: Pneumokokken-Infektion
- Ab 60 Jahren: Herpes Zoster (Gürtelrose)

### Impfungen für Risikogruppen

- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Infektion mit Haemophilus influenzae Typ b (Hib)
- Hepatitis A und B
- Influenza
- Meningokokken-Infektion
- Pertussis (Keuchhusten)
- Pneumokokken-Infektion
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Röteln
- Varizellen (Windpocken)

# Packliste

## für die Einsatzvorbereitung



**Handyfoto** deines Personalausweises, deiner Gesundheitskarte und, wenn vorhanden, deines Führerscheins sowie des Impfpasses



dein **Smartphone**, ein Ladekabel und ein Stromstecker sowie eine geladene Powerbank



eine Atemmaske gegen Staub

reichlich zu **Trinken** und genug **Essen** für den Tag (z. B. Energieriegel)



**Sonnenschutz**, also Hut, Sonnencreme und Sonnenbrille

Schutzkleidung, also zum Beispiel Arbeitshandschuhe, Warnweste, Schutzbrille und Gehörschutz

**Regenkleidung**

**Wechselkleidung**, Wäsche für mindestens zwei Tage

wichtige **Medikamente** wie Allergiemittel

**Notizblock** und **Stifte**

**Bargeld** und **EC-Karte**

Leichter **Rucksack**



wirhelfenjetzt.rlp.de

Viele weitere Informationen in Deutsch, Englisch und Türkisch



# Impfungen



## Empfohlene Impfungen

- Auffrischung gegen Diphtherie und Tetanus (alle zehn Jahre empfohlen)
- Masern
- Ab 60 Jahren: Influenza
- Ab 60 Jahren: Pneumokokken-Infektion
- Ab 60 Jahren: Herpes Zoster (Gürtelrose)



## Impfungen für Risikogruppen

- FSME (Frühsommer-Meningoenzephalitis)
- Infektion mit Haemophilus influenzae Typ b (Hib)
- Hepatitis A und B
- Influenza
- Meningokokken-Infektion
- Pertussis (Keuchhusten)
- Pneumokokken-Infektion
- Poliomyelitis (Kinderlähmung)
- Röteln
- Varizellen (Windpocken)

