

Sicher Helfen bei einer Pandemie

Ansprechperson der Organisation (Bitte Kontaktdaten eintragen):

Vor dem Einsatz:

- Hast Du alle empfohlenen Impfungen der STIKO¹ erhalten?**
 Je nach Einsatzart kann es sein, dass ein Impfschutz zur Vermeidung von Krankheiten erforderlich ist. Sprich mit den Einsatzkräften vor Ort ab, welche Impfungen sinnvoll sind. Auskunft über Deinen derzeitigen Impfstatus gibt Dir Dein Impfpass.
- Besteht kein Verdacht, dass Du selbst ansteckend bist?**
 Bleibe bitte zu Hause, wenn Du
- aktuell Krankheitssymptome hast, wie z. B. Fieber, Husten, Atemnot, Übelkeit, Durchfall!
 - einen persönlichen Kontakt zu einer **infizierten Person** hattest!
 - in einem **besonders betroffenen Gebiet oder Risikogebiet** warst! Eine aktuelle Liste dieser Gebiete findest Du auf der Homepage des Robert Koch-Instituts.
- Hast Du Dir alles Notwendige für den Einsatz eingepackt?**
- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Personalausweis, Führerschein o. Ä. | <input type="checkbox"/> Trinken und Essen für den Tag |
| <input type="checkbox"/> Kleidung zum Wechseln bei Verunreinigungen | <input type="checkbox"/> Impfpass/Notwendige Medikamente/ Allergiemittel |
| <input type="checkbox"/> Mund-Nasen-Schutz, Einweghandschuhe, Desinfektionsmittel, Taschentücher o. Ä. | |



Im Einsatz:

Halte Dich an aktuelle Aufforderungen der Behörden

Neue Informationen zum Infektionsgeschehen und der Lage vor Ort erfordern schnelle Maßnahmen zu unserem Schutz. Nur wenn sie von jedem umgesetzt werden, ist ihre Wirksamkeit gewährleistet.



Achte auf Deine eigene Hygiene

Wasche Dir regelmäßig und ausreichend lang (min. 20 Sek.) die Hände. Vor allem vor dem Trinken, Essen oder Rauchen und nach dem Kontakt mit Haustieren oder (Tür-)Griffen. Versuche, Dir nicht ins Gesicht zu fassen. Reinige häufig genutzte Gegenstände regelmäßig, wie Dein Handy, (Tür-)Griffe und Schlüssel.



Halte Abstand zu anderen Personen

Versuche einen Abstand von mindestens 2 m zu anderen Personen einzuhalten und vermeide direkten Körperkontakt wie Umarmungen oder Händeschütteln.



Halte die Anzahl an Kontaktpersonen klein

1. Es ist wichtig potenzielle Infektionsketten möglichst gering zu halten (insbesondere, wenn ein persönlicher Kontakt nicht vermeidbar ist). Hilf daher nach Möglichkeit nur **einem** Haushalt oder nur in einer festen Gruppe und vermeide sonstige soziale Kontakte. Notiere Dir ggf. Situationen, in denen eine Ansteckung wahrscheinlich war. So können Infektionsketten schnell identifiziert werden.

2. Vermeide es möglichst anderen Menschen zu begegnen (z. B. Zeiten / Strecken mit hohem Personenaufkommen), um die Möglichkeit einer Ansteckung gering zu halten. So schützt Du nicht nur Dich, sondern vor allem die Personen, um die Du Dich kümmerst.

Triff klare Absprachen und vermeide persönlichen Kontakt

Eine große Ansteckungsgefahr besteht bei dem direkten Kontakt mit einer Person. Besprecht daher am Telefon, in sozialen Medien o. Ä. was genau benötigt wird und wie Übergaben (Geld, Arzneimittelrezepte, Einkäufe etc.) kontaktlos erfolgen können.



Nach dem Einsatz:

Melde Schäden und Verletzungen

Wer bei einer gemeinnützigen Tätigkeit einen Schaden erleidet, ist meist gesetzlich unfallversichert. Wenn Du während Deines Einsatzes als Spontanhelfer oder Spontanhelferin einen Schaden erlitten hast, melde dies bitte unmittelbar bei der Organisation, bei der Du tätig gewesen bist.



Achte auf mögliche Symptome

Achte nach Deinem Einsatz auf krankheitstypische Symptome. Es kann sinnvoll sein das Auftreten der Symptome zu dokumentieren und Rücksprache mit einem Arzt zu halten.

¹ https://www.rki.de/DE/Content/Kommissionen/STIKO/Empfehlungen/Impfempfehlungen_node.html

