

# HELPER-GUIDE

## ZIVILE SPONTANHILFE

### ANTES DE EMPEZAR

¿Le gustaría ayudar en las zonas afectadas por las inundaciones después de que el agua haya retrocedido? Entonces te damos algunos consejos sobre lo que debes tener en cuenta antes de ponerte en marcha.

#### 1. Más información

¿Se han asegurado ya las zonas afectadas y se necesitan ayudantes?



**Si**



**No**

A continuación, manténgase al día y espere hasta que todo sea seguro y se necesiten ayudantes.

#### 2. ¡prepárate !

¿Tiene al día la vacuna antitetánica? ¿Dispone de ropa, equipo y alimentos adecuados?



**Si**



**No**

A continuación, consiga lo que necesita para que su misión se desarrolle con seguridad y no tenga que organizar nada in situ.

#### 3. ¡conócete a ti mismo!

¿Cómo quieres ayudar? ¿Estás en buena forma física y mental? ¿Tienes habilidades o herramientas especiales? ¿Puedes demostrarlo con certificados o similares?



**Si**



**No**

Si no te sientes en forma, recupérate primero, ¡después de todo lo que quieres es ayudar y no necesitar ayuda tú mismo!

#### 4. ¡red !

¿Está en contacto con personas in situ y también ajenas a la catástrofe que sepan que va a ayudar?



**Si**



**No**

A continuación, intenta ponerte en contacto para que puedas empezar a trabajar in situ y todos en casa sepan dónde estás.

Así no habrá mucho que se interponga en el camino de la solicitud .

¡Suerte !