

PERSONAL EQUIPO DE PROTECCIÓN

La protección personal es siempre primordial. Por lo tanto, es necesario un equipo de protección personal suficiente, que debe seleccionarse en función de la aplicación.

Por favor, vístete:

- Chaleco de seguridad
- Calzado de seguridad (clase de protección 2 como mínimo)
- Placa con el nombre a la altura del pecho (recomendado)
- Ropa exterior
 - Pantalones y chaqueta, idealmente resistentes a los cortes
- Guantes de protección
- Casco, gorra, sombrero (protección solar)
- Gafas de seguridad
- Protección auditiva

Asegúrate de no exponerte a ningún peligro, porejemplo, entrando en edificios que corren peligro de derrumbarse o intentando rescatar a personas de situaciones que podrían ponerte a ti también en peligro.

La regla GAMS

Reconocer el peligro, asegurar/bloquear, rescatar personas, solicitar fuerzas especiales.

MI LISTA DE CONTROL:

- ¿Suficiente inmunización antitetánica?
- ¿Ropa adecuada y suficiente?
 - Calzado de seguridad / botas de goma
 - Guantes de protección/trabajo
 - Chaleco de seguridad, etc.
- Provisiones
 - ¿Puedo utilizarlo para cuidarme durante varios días?
- ¿Saco de dormir / colchoneta / cama de camping?
- ¿Un cargador o pilas de repuesto?
- ¿Set de higiene?
 - Toalla
 - Higiene dental
 - Crema de manos, lápiz de labios, etc.
 - Papel higiénico
 - Tiritas / desinfectantes
- ¿Cantidades suficientes de medicación?
- ¿Documentos, por ejemplo, permiso de conducir, motosierra o similar?
- ¿Persona de contacto in situ?
- ¿Realmente me doy cuenta de lo que podría tener que afrontar?
- ¿A quién puedo recurrir si mi tarea me exige demasiado mentalmente?
- ¿Tengo un seguro de responsabilidad civil en caso de duda?

TARJETA DE BOLSILLO

Para ayudantes espontáneos y sin compromiso para uso en zonas peligrosas

GRACIAS

que contribuye de forma importante a ayudar a las personas necesitadas con su trabajo voluntario y no remunerado.



PRIMEROS AUXILIOS



Principios para encontrar a un herido

Mantenga **la calma**, asegure **el lugar del accidente**, Prestar atención a la **autoprotección**

Comprobar conciencia/respiración

Ayuda según la situación, llama al **112** si es necesario

NO respira

Reanimación cardiopulmonar
30 x masaje cardíaco y
2 x ventilación, alternando

Respiración presente, pero inconsciente

Posición lateral estable

GUÍA DEL AYUDANTE

También puedes echar un vistazo a nuestra guía del voluntario. En ella encontrarás mucho material que te ayudará a preparar tu misión.

HAGA CLIC AQUÍ PARA GUÍA DEL AYUDANTE



Si puede marcar todas las casillas, habrá creado de antemano una buena base para apoyar a los servicios de emergencia con su ayuda durante varios días y no correr el riesgo de convertirse en un reto adicional para los servicios de emergencia. Porque recuerde que no está solo. Hay muchas personas que tienen la misma intención y quieren ayudar.

¿Tiene preguntas?
zentrale@helfer-stab.de

DATOS DE CONTACTO

Apellidos: _____

Nombre: _____

Calle/domicilio: _____

Código postal/lugar de residencia: _____

Teléfono: _____

E-mail: _____

Fecha de nacimiento: _____

Grupo sanguíneo: _____

Número de emergencia: _____

Teléfono Jefe de equipo: _____

Número de registro: _____

ATENCIÓN PSICOSOCIAL DE URGENCIA (PSNV)

Posibles reacciones y síntomas debidos al estrés psicológico: (C=física, E=emocional, G=mental, V=reacción conductual)

- Miedo, impotencia, sentimiento de culpa (E)
- Abatimiento, impotencia, intenso Cambios de humor (E)
- Incapacidad para realizar sensaciones o acciones cotidianas (E)
- Nerviosismo excesivo (V)
- Trastornos del sueño, pesadillas, cansancio (K)
- Sensación de falta de sentido/esperanza (G)
- Fallos de memoria, dificultades de concentración (G)
- Imágenes y recuerdos constantemente intrusivos (G)
- Pérdida de apetito, náuseas, temblores (K)
- Aumento de la necesidad de alcohol, tranquilizantes u otros estimulantes. (G, K, V)

Pedir ayuda no significa mostrar debilidad, ¡sino fortaleza!



NÚMEROS DE TELÉFONO IMPORTANTES

Todo tipo de emergencias – 112

Emergencias Médicas – 061
Policía – 091
Guardia Civil – 062
Bomberos – 080 – 085

Cruz Roja Emergencias – 901 222 222
Contacto general: 902 222 292

Instituto nacional de toxicología – 91 562 04 20

Protección Civil – 1006

RESILIENCIA

Puedes aumentar tu resiliencia mental:

- prestar atención a sus necesidades individuales y dedicarles tiempo.
- haz algo bueno para ti de vez en cuando.
- intenta encontrar un equilibrio entre trabajo y vida privada. socializa y habla con gente en la que confíes.
- no reprima sus sentimientos.
- Duerma lo suficiente.
- asegúrate de seguir una dieta equilibrada y beber suficiente líquido.



NOTAS



Editor: Helfer-Stab gGmbH, 01-2024

Distribución: Helfer-Stab gGmbH
Sportplatzweg 17
53505 Berg
www.helfer-stab.de

Línea directa 0800 / 133 66 66

© 2024 Helfer-Stab gGmbH

Todos los derechos reservados -
Reimpresión sólo con permiso del editor

