



ist

Tu mutualidad!

Consejos para la *prevención* y *cuidado* de equipos voluntarios en la *remoción* de escombros y *colaboración* en terreno.

Consejos *generales*



Tu mutualidad!

Busca unirte a alguna organización o grupo con quienes desempeñarte como voluntario.

Sigue las instrucciones que te indique el coordinador del grupo encargado o la autoridad respectiva.



Consejos *generales*



Tu mutualidad!

Trabajar en situaciones de desastre te expone a riesgos físicos por accidentes o violencia que debes prevenir activamente.

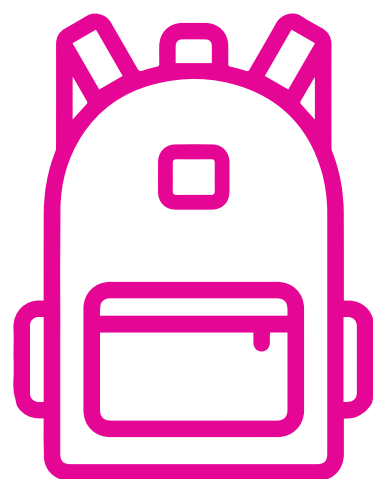
Averigua a quiénes debes contactar en caso de emergencia.



Consejos *generales*



Tu mutualidad!



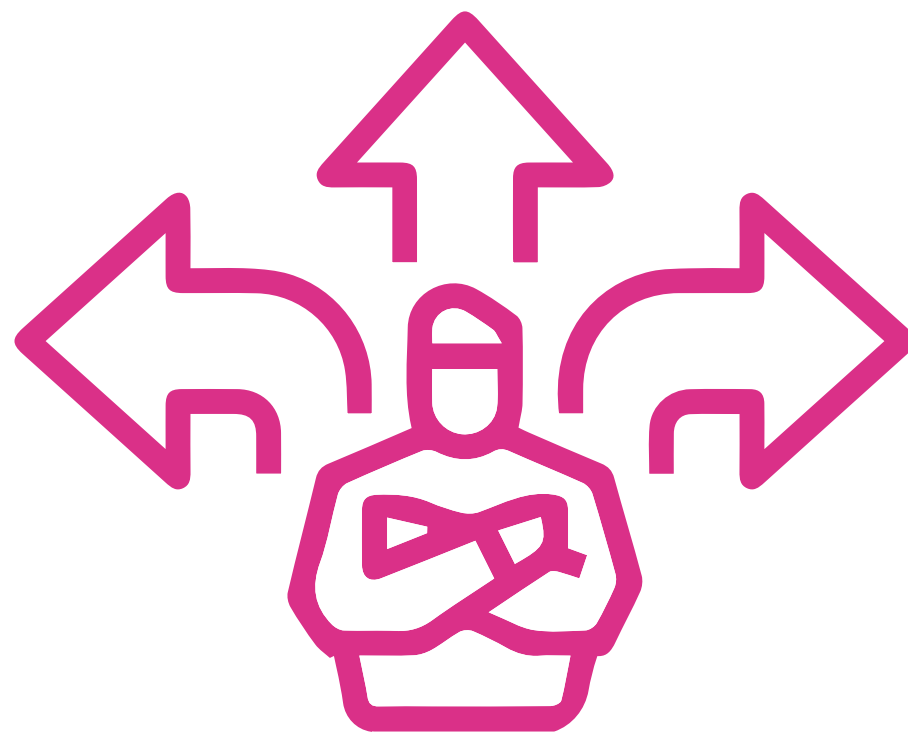
Prepara tu equipamiento antes de partir a terreno.

Procura llevar contigo lo necesario según la circunstancia. Para ello debes tener en cuenta la tarea y el lugar donde vas a trabajar, entre otras cosas. Si tienes dudas, consulta sobre el tema a los encargados o a la autoridad competente.

Consejos *generales*



Tu mutualidad!

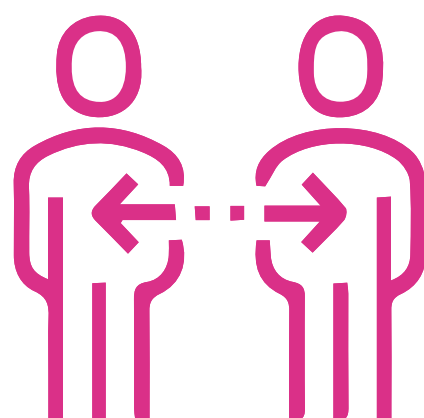


Es importante ser flexible y adaptarte a las condiciones de tu entorno.

Para el *trabajo* en *equipo*

Intenta trabajar, a lo menos, de a dos personas.

De este modo puedes monitorear la condición física y emocional de tu compañero y viceversa.



Presta atención al estado de la persona con la que estás trabajando durante la jornada laboral. El agotamiento, los ***altos niveles de estrés pueden aumentar el riesgo de accidentes*** o no percibir el peligro fuera de su campo de visión.

Para el *trabajo* en *equipo*

Es importante cuidar el ambiente emocional del grupo. ***Sé tolerante con el desempeño de tus compañeros y compañeras.*** Ellos/as también fueron afectados por la catástrofe y su forma de reaccionar ante el estrés es diferente a la tuya.



Reconozcamos la entrega que el grupo realiza.
Valora el trabajo de tus compañeros y el tuyo.

Comparte estas sugerencias con tu entorno. Estar consciente de prevenir ya es un modo de prevención.

¡No olvides!

- Seguir las **recomendaciones** de las **autoridades**.
 - Mantenerte **hidratado**.
- Cuidar tus pasos y **fijarte por dónde caminas**.
 - Ten precaución con el **tránsito de vehículos y maquinarias**.
- Evita ubicarte bajo **estructuras endebles**.
 - No corras **riesgos innecesarios**.

Mantente informado.
IST, Todos Juntos Cuidándonos.