

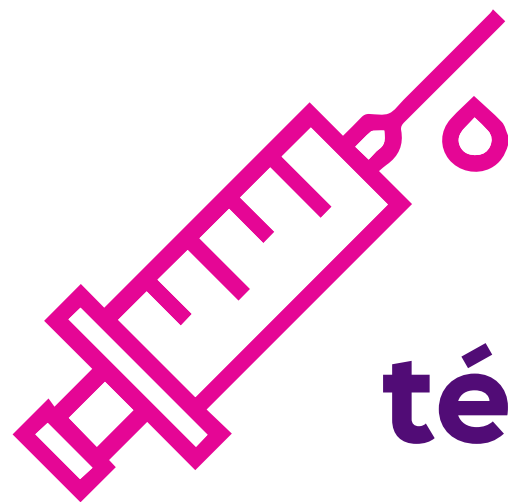


ist

Tu mutualidad!

Consejos para el autocuidado físico y emocional de voluntarios en la remoción de escombros y colaboración en terreno.

Consejos para el autocuidado físico



Los voluntarios deben ir vacunados contra el tétanos.

Es posible que estés expuesto a riesgos tales como: **cortes, caídas, golpes por caída de objetos, torceduras, insolación y quemaduras**, así como también presencia de **electricidad o elementos químicos**. Antes de iniciar la actividad, el coordinador del grupo debe identificar los riesgos presentes e instruir a los voluntarios respecto a las medidas de prevención.

Consejos para el autocuidado físico



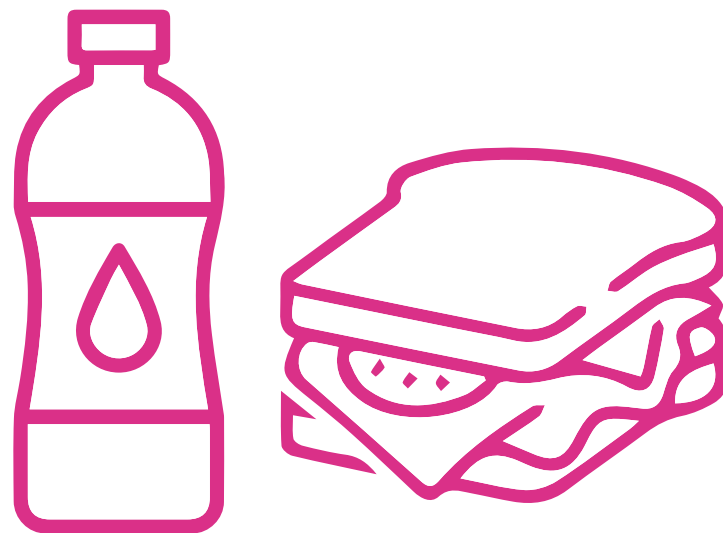
Infórmate respecto al uso de equipo de seguridad necesario en el trabajo. Utiliza **pantalón largo grueso, camisa manga larga, guantes y zapatos de seguridad o de planta gruesa, evalúa la necesidad de mascarilla, gorro y bloqueador solar.** Inspecciona habitualmente tu equipo.

Si debes levantar o mover objetos procura hacerlo de forma adecuada: doblando tus rodillas, con tu espalda recta y ejerciendo un buen agarre del objeto empleando guantes. Pide ayuda sí lo necesitas.

Consejos para el autocuidado físico

Intenta alimentarte de forma adecuada, manteniendo en lo posible un horario adecuado entre desayuno, almuerzo y cena.

Consume tu almuerzo o colación en un sitio adecuado, limpio e idealmente alejado del lugar de trabajo.



Consejos para el autocuidado físico



Consume abundante líquido durante la jornada. Prefiere el agua por sobre las bebidas de fantasía y café.

Malestares físicos como dolores de estómago, colon irritable, acidez, dolores de cabeza y problemas para conciliar el sueño son normales ante situaciones de catástrofe.

Sí persisten, se agravan y dificultan tu trabajo. Evita por todos los medios el automedicarte.

Recomendaciones para el *autocuidado* *emocional*



Sí realizas voluntariado lejos

de tu ciudad: Conversa tu decisión con anterioridad, intenta mantenerte en contacto con tus seres queridos y lleva algún objeto personal que te ayude a aliviar la sensación de distancia.

Renueva tus energías compartiendo con tu equipo de trabajo. Ellos pueden ser una fuente de soporte emocional en terreno.



Recomendaciones para el *autocuidado* *emocional*



Es importante generar espacios de bienestar, y transmitirla a otros.

En la medida de lo posible busca realizar en algún momento del día alguna actividad que tu sabes que te relaja y distrae.

Trabajar con afectados es una experiencia agotadora emocionalmente. Intenta compartir tus experiencias al final del día con tus compañeros voluntarios.

Recomendaciones para el *autocuidado* *emocional*

Mantén una actitud positiva ante la adversidad por difícil que parezca, recuerda tus fortalezas y que más gente como tú está ayudando a superar la crisis. Evita frustrarte ante situaciones sobre las cuales no tienes ningún control. Enfócate en aquellos problemas que puedas resolver y busca qué cambios puedes hacer para mejorar las condiciones.



Recomendaciones para el *autocuidado* *emocional*



Es normal que posteriormente a un desastre sientas: miedo, frustración, tristeza, angustia, que tiendas a la evasión de problemas, estallar en llanto inesperadamente, andar más irritable que de costumbre o sentir que tus emociones te sobrepasan. Date el tiempo necesario para procesar lo vivido. **Si sientes que necesitas ayuda para manejar tus emociones, búscala y si esto ocurre en terreno, comunícaselo a tu supervisor.**

La ayuda profesional te facilitará procesar tus experiencias en los sitios de catástrofe.

¡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.