

Freiwilligeneinsatz in Nepal

Wiederaufbau nach Erdbeben



Einsatzort: Kavre (30km von Kathmandu entfernt)

Wann? 20. Bis 27. April 2019 (plus Reisetage)

Teamgröße: 10 bis 20 Personen

Teamleiter: Christoph Kämpel

Mindestalter: 18 Jahre (Minderjährige ab 16 Jahren dürfen in Begleitung eines Erwachsenen mitfahren)

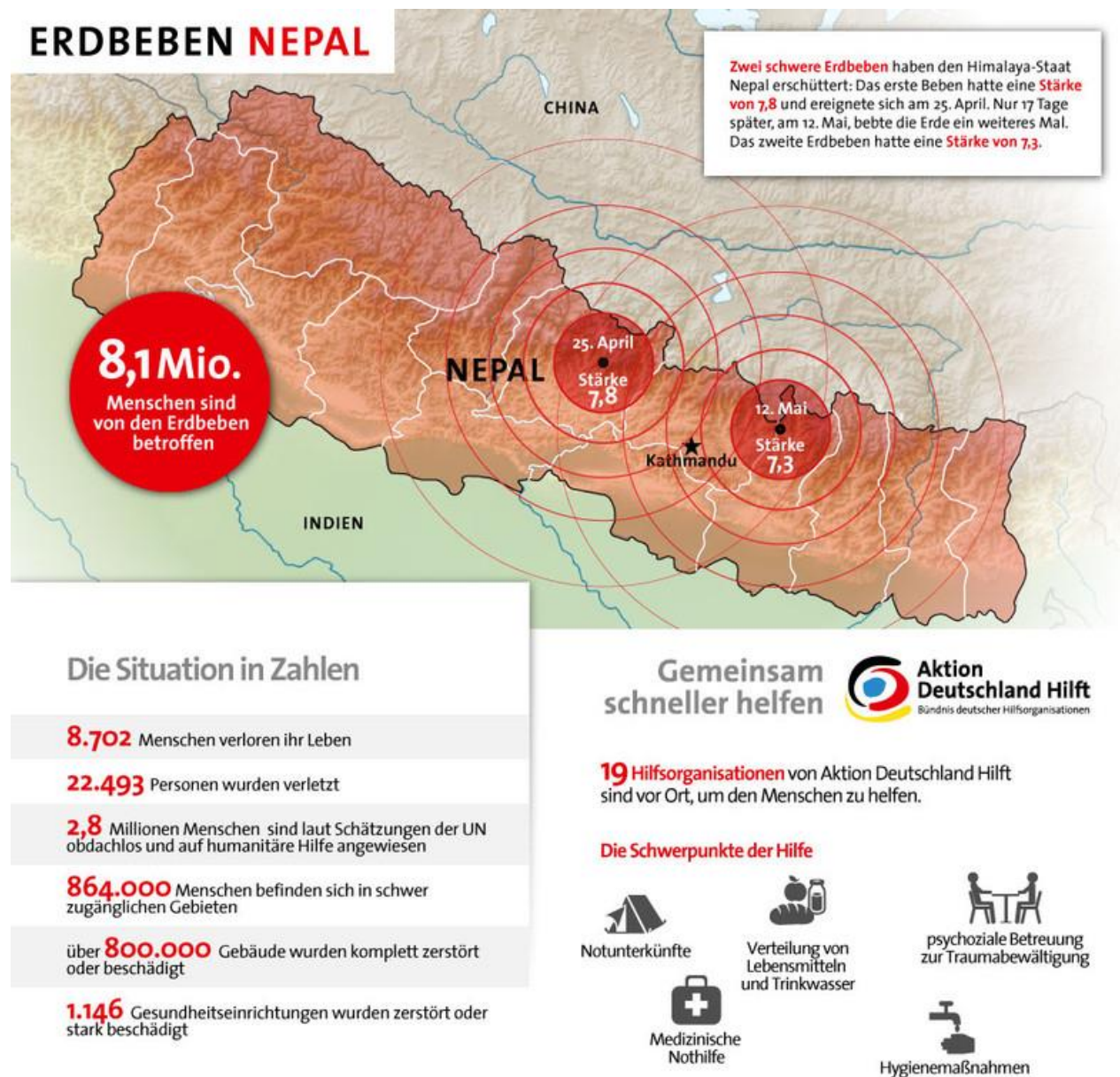
Die Situation vor Ort: Kavre ist einer der Teile Nepals, die von den Erdbeben im April und Mai 2015 am stärksten betroffen waren. Auch jetzt noch kämpfen die Menschen dort mit den fatalen Folgen der Umweltkatastrophe. Seit dem Erdbeben leben tausende Familien in dürftigen Übergangs-Behausungen.

Wie wir helfen: Habitat for Humanity unterstützt die Familien beim (Wieder-)Aufbau ihrer Häuser. Gebaut wird hier in erster Linie aus Stein und Ziegeln sowie Zementmörtel. Die neuen Häuser sind so konzipiert, dass sie erdbebensicher sind und den Familien einen echten Schutz bieten und somit eine bessere Zukunft ermöglichen.

Aufgaben auf der Baustelle:

- Zement mischen
- Außenwände mauern
- Dach decken
- Innen- und Außenwände streichen
- Isolierungsarbeiten
- Fenster und Türen einbauen

Packen Sie mit an und sehen Sie mit eigenen Augen, wie Sie mit Ihrem tatkräftigen Einsatz den Menschen in Nepal die Chance auf eine gesündere Zukunft geben – durch ein nachhaltiges Zuhause!



Quellen: OCHA, RCHC, WHO, Health Cluster, Unicef/ Nepal Education Cluster, Stand: 03.06.2015; Kartenbasis: Uwe Diederich, CC BY-SA 3.0; © Aktion Deutschland Hilft

Gesundheit:

Die größten gesundheitlichen Probleme für Touristen sind in aller Regel Magen-Darm-Infektionen, zugezogen durch verschmutztes Wasser und / oder ungewohntes Essen. Vor allem der Genuss von rohen oder nicht richtig durchgegartem Nahrungsmitteln, von ungewaschenem Obst und Gemüse, das Trinken von offener Milch, von frischen Fruchtsäften und vor allem das Essen von Eis sind die größten Risikofaktoren. Bitte trinken Sie niemals Leitungswasser, sondern nur Mineralwasser aus geschlossenen Flaschen.

Der Besitz eines internationalen Impfausweises ist keine Vorschrift für die Einreise, allerdings ist die Mitnahme dessen sicherlich kein Nachteil. Bitte überprüfen Sie, ob Sie die üblichen und in Deutschland von den Krankenkassen finanzierten Immunisierungen gegen Diphtherie, Polio und Tetanus wieder auffrischen müssen. Weiterhin wären Impfungen gegen Hepatitis A und ggf. auch gegen Hepatitis B zu empfehlen. Impfungen gegen Tollwut, Typhus, Japanische Enzephalitis und Gelbfieber (nur bei Einreise aus einem Risikoland vorgeschrieben) sind nicht zwingend erforderlich und sind lediglich bei längeren Aufenthalten empfehlenswert. Lassen Sie sich dazu bitte von Ihrem Arzt beraten.

Es gibt keinen absolut sicheren Schutz vor einer Malariaerkrankung. Ein ausreichender Schutz vor Stechmücken (Expositionsprophylaxe), insbesondere während der Dämmerung und nachts, ist der wichtigste Schutz vor einer Malariaerkrankung.

- Das Tragen langer, heller und gegen Insekten imprägnierter Bekleidung im Freien,
- das konsequente Einreiben aller Hautflächen mit einem geeigneten Repellent und
- das Benutzen imprägnierter Moskitonetze während der Nacht oder
- der Aufenthalt in Mücken-geschützten Räumen (Fliegengitter, Klimaanlage)

vermindern das Risiko einer Übertragung deutlich und schützen auch vor anderen von Stechmücken übertragenen Erkrankungen wie Dengue Fieber und Japanischer Enzephalitis. Die vorbeugende Einnahme von Medikamenten (Chemoprophylaxe) wird nicht empfohlen und ist nur in Ausnahmefällen zu erwägen.

Des Weiteren sollten Sie sich vor Sonnenbrand schützen, z. B. durch das Tragen eines Hutes und einer Sonnenbrille. Außerdem empfiehlt sich besonders im Hochgebirge die Benutzung von Sonnenschutzcremes mit einem Lichtschutzfaktor (LSF) von mindestens 20, bei empfindlicher Haut sogar von 25 und mehr. Für die Lippen ist ein spezieller Sunblock-Lippenstift (LSF mind. 20) sinnvoll, der gleichzeitig rückfettend wirkt und raue Lippen vermeidet.

Hinweis: Reise- und Sicherheitshinweise beruhen auf den zum angegebenen Zeitpunkt verfügbaren und als vertrauenswürdig eingeschätzten Informationen des Auswärtigen Amtes. Eine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit sowie eine Haftung für eventuell eintretende Schäden kann nicht übernommen werden. Bitte sprechen Sie vor der Reise mit Ihrem Tropenarzt, der Sie individuell beraten kann.