

COMO AJUDAR - E O QUE DEIXAR?

WWW.CORONA-SOLI-FFM.ORG

Existem diferentes formas de ajuda, todas elas têm a sua justificação e necessidade. Pense sobre qual é o mais adequado às suas possíveis preocupações e capacidades. Você poderia, por exemplo, fazer de babá, ensinar crianças sobre assuntos escolares através de bate-papo com vídeo ou passear com cães. Você também pode falar com idosos e doentes pelo telefone, trazer-lhes livros ou comida, e se você for saudável, você pode doar sangue ou ser voluntário no departamento de saúde.

Mas também há uma forma mais abstrata de ajuda, por exemplo, não comprando coisas para estocar e compartilhando alimentos, se necessário. Seria útil fazer um inventário de seus próprios suprimentos e considerar o que você realmente precisa no futuro próximo e compartilhar o resto.

Pensamos que é ótimo que muitos de nós queiram mostrar solidariedade e ajudar as pessoas que são particularmente afetadas pelas medidas ou que estão em um grupo de risco. Isto não pode ser tomado como garantido e mostra o quanto podemos alcançar como comunidade solidária. No entanto, nem sempre é claro como isto deve ser feito da melhor forma, especialmente numa situação em que tanta coisa está a mudar tão rapidamente.

AJUDA EM TEMPOS DE CORONA? SIM, MAS COMO...

Primeiro de tudo: Não somos médicos, mas em consulta com eles desenvolvemos as seguintes diretrizes.

No caso de uma pandemia, não é aconselhável simplesmente ajudar. A razão para isto é que no modo de ajudar, nos vamos a "misturar" mais do que o habitual, ou seja, você segue caminhos diferentes e em pouco tempo conhece muitas pessoas que de outra forma não teria visto. Isto leva a um forte aumento dos contactos e, portanto, a um maior risco para o público em geral.

O aspecto especial da COVID-19 é que especialmente as crianças e os jovens estão infectados, mas só podem apresentar sintomas fracos ou nenhum sintoma - mas ainda assim são infecciosos. Se você está, por exemplo, na faixa etária de 20 a 30 anos e quer ajudar o maior número possível de pessoas, por exemplo, fazendo babá e fazendo compras, pode acontecer que você pegue o vírus da família A, deixe-o com a família B e a família C e o espalhe no supermercado enquanto faz compras para pessoas idosas à noite ou, em segundo lugar, espalhe para essas pessoas idosas.

Agora vivemos numa sociedade cheia de contradições, as pessoas têm de trabalhar e ao mesmo tempo cuidar dos seus filhos e ensiná-los, as pessoas com emprego precário perdem o emprego mas têm de pagar o aluguel e o sistema de saúde foi salvo até à morte, mas agora tem de providenciar mais do que nunca. Uma situação em que não podemos passar sem nos ajudarmos uns aos outros e lutarmos contra o isolamento.

Pensamos em alguns pontos que devem ser considerados ao ajudar, porque solidariedade também significa não expor as pessoas a perigos desnecessários.

- 1. ajudar localmente**, isso significa, por exemplo, o seu vizinho.
- 2. ajudar os poucos**, mas **continuamente**. Por exemplo, se você quiser ser babá, encontre uma família e ajude apenas essa família, tentando manter as cadeias de infecção o mais curto possível.
- 3. reduza** ao mínimo os **seus contactos sociais** físicos.
- 4.** Com ajuda física, faz sentido considerar os seguintes pontos:
 - Tenha o menor contacto possível com outras pessoas (deixe as suas compras fora da porta, use o telefone em vez de se encontrar... **evitar** ao máximo o **contacto físico** com pessoas do grupo de risco.
 - **Desinfecte** as **superfícies e as mãos**.
 - **Pague** o mais **sem dinheiro** possível.
 - Faça uso de ofertas como o **serviço de entrega** de, por exemplo, farmácias.
 - Desinfecte as mãos e use luvas. Máscaras respiratórias para proteger outras pessoas também são recomendadas, mas estão esgotadas em muitos lugares. Eles também são urgentemente(!) necessários nas clínicas no momento e são evitáveis para ajudar, pelo menos se não houver contato pessoal com a pessoa que recebe ajuda.



Solidariedade apesar da corona!

<https://www.corona-soli-ffm.org>



**Frankfurt & Offenbach-
Grupo de Telegram**

<https://tinyurl.com/crnffmof>