

CÓMO AYUDAR - Y QUÉ DEJAR?

WWW.CORONA-SOLI-FFM.ORG

Hay diferentes formas de ayudar, todas ellas tienen su justificación y necesidad. Piensa en cuál es el más adecuado para tus preocupaciones y habilidades. Podrías, por ejemplo, hacer de canguro, enseñar a los niños las asignaturas escolares a través del videochat o pasear a los perros. También puedes llamar a los ancianos y enfermos, llevarles libros o comida, y si estás sano, ir a donar sangre o hacerte voluntario en el departamento de salud pública.

También hay una forma más abstracta de ayuda, por ejemplo, no comprar hámsteres y compartir comida. Sería útil, por ejemplo, hacer un inventario de sus propios suministros y pensar en lo que realmente necesita en un futuro próximo y compartir el resto.

Nos parece genial que tantos de nosotros queramos ser solidarios y ayudar a las personas especialmente afectadas por las medidas o que pertenecen a un grupo de riesgo. Esto no es algo natural y demuestra lo mucho que podemos lograr como comunidad solidaria. Sin embargo, no siempre está claro cuál es la mejor manera de hacerlo, especialmente en una situación en la que tantas cosas están cambiando tan rápidamente.

AYUDA EN TIEMPOS DE CORONA? SÍ, PERO CÓMO...

En primer lugar: No somos médicos, pero en consulta con ellos, hemos desarrollado la siguiente pauta: En el caso de una pandemia no es aconsejable simplemente ayudar en cualquier manera. La razón de esto es que en el modo de ayudarte a „mezclar“ más de lo habitual, es decir, vas por diferentes caminos y en poco tiempo te encuentras con mucha gente que no hubieras visto de otra manera.

Lo especial de COVID-19 es que especialmente los niños y jóvenes están infectados, pero a veces sólo muestran síntomas débiles o no tenerlos, pero siguen siendo infecciosos. Si usted está, por ejemplo, en el grupo de edad de 20 a 30 años y quiere ayudar al mayor número de personas posible, por ejemplo, cuidando a los niños y haciendo las compras, puede suceder que contraiga el virus de la familia A, lo deje con la familia B y la familia C y lo propague en el supermercado mientras hace las compras para los ancianos por la noche o lo propague en segundo lugar a esos ancianos.

Vivimos en una sociedad llena de contradicciones, la gente tiene que trabajar y al mismo tiempo cuidar de sus hijos y

enseñarles, las personas con empleo precario pierden su trabajo pero tienen que pagar el alquiler y el sistema de salud se ha salvado hasta la muerte, pero ahora tiene que hacer más que nunca.

Hemos pensado en algunos puntos que deben considerarse al ayudar, porque ser solidario también significa no exponer a la gente a un peligro innecesario.

- 1. Ayudar localmente**, es decir, por ejemplo, a los vecinos.
- 2. Ayudar a unos pocos pero continuamente.** Por ejemplo, si quieres hacer de canguro, encuentra una familia y ayuda sólo a esa familia, tratando de mantener las posibles cadenas de infección lo más cortas posible.
- 3. Reduce tus contactos sociales** físicos al mínimo.
- 4. Con la ayuda física, tiene sentido considerar los siguientes puntos:**
 - Ten el **menor contacto posible** con otras personas (pon tus compras fuera de la puerta, usa el teléfono en vez de reunirte con ellos... **Evitar** en la medida de lo posible el **contacto físico** con personas del grupo de riesgo.
 - **Desinfectar** las **superficies** y las **manos**.
 - **Pagar sin dinero en efectivo** si es posible.
 - Hacer uso de ofertas como el **servicio de entrega** de las farmacias.
 - Desinfectar las manos/usar guantes. También se recomienda el uso de máscaras respiratorias para proteger a otras personas, pero se agotan en muchos lugares. También se necesitan urgentemente(!) en las clínicas en este momento y se pueden evitar para ayudar al menos si no hay un contacto personal con la persona que recibe la.



Solidaridad en medio del Corona!

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



**Frankfurt & Offenbach-
Grupo de Telegram**

<https://tinyurl.com/crnffmof>