

ZAINSPIRUJ SIĘ!

PODEJMUJ DZIAŁANIA W OBLICZU SYTUACJI ZWIĄZANEJ Z PANDEMIA KORONAWIRUSA

KILKA WSKAZÓWEK

Oprócz podstawowych zasad, które każdy z nas obowiązany jest przestrzegać, przedstawiam kilka pomysłów na to, co można zrobić w tym trudnym dla nas wszystkich czasie, aby pomóc innym.

- 1. Wesprzyj zbiórkę.** Na przykładzie ELSA Wrocław, można przyłączyć się do zbiórki takiej jak [Posiłek dla Lekarza #posilekdla lekarza](#). Pracownicy służby zdrowia pracują teraz bardzo ciężko i jest to dla nich niesamowicie trudny okres, możemy więc im pomóc poprzez wpłacanie pieniędzy na posiłki, które będą mogli zamówić za darmo.
- 2. Dołącz do grupy wsparcia.** Na Facebooku powstaje coraz więcej grup oferujących pomoc. Przykładem jest grupa [Widzialna Ręka](#), która zrzesza osoby chętne do pomocy w takich sprawach jak np. zrobienie zakupów, wyprowadzenie psa, porozmawianie np. przez Skype'a dla osób objętych kwarantanną lub po prostu osób, które boją się w obecnej sytuacji wychodzić z domu. A może Ty znajdziesz się w takiej sytuacji i będziesz potrzebował pomocy od innych członków grupy? Istnieją również lokalne oddziały tych grup.
- 3. Ściągnij aplikację.** Przykładem aplikacji wartej uwagi jest "[I Help You](#)". Ma ona na celu połączenie osób, które chcą pomagać sobie nawzajem w codziennych czynnościach. Możesz pomóc innym lub skorzystać z pomocy, jeśli jesteś w potrzebie.
- 4. Prowadź akcję informacyjną.** Dobrze wiemy jak wielką rolę odgrywa rzetelna informacja. W ostatnich dniach pojawiło się wiele oszustów, którzy chcą wykorzystać sytuację. Narażeni są zwłaszcza ludzie starsi, bo to głównie na nich nastawione są działania. Możesz ich ostrzec poprzez pokazanie mechanizmu działania oszustów. To samo dotyczy fake newsów - jeśli tylko możesz, obalaj je informacjami z rzetelnych źródeł.
- 5. Podziel się dobrym słowem.** Są wśród nas osoby, które nie mają bliskich, do których mogliby zadzwonić. Wyobraź sobie jakie to trudne nie mieć z kim porozmawiać o swoich obawach. Rozwiązaniem jest nowa inicjatywa - "[Telefon Pogadania](#)". Możesz dołączyć do tej akcji jako wolontariusz i wspierać swoją uwagą i ciepłym słowem dzwoniące osoby.
- 6. Jeśli możesz, oddaj krew.** W związku z obecną sytuacją, krew jest potrzebna nawet bardziej niż zazwyczaj. Jeżeli jesteś zdrowy, nie podróżowałeś w ostatnim czasie do innych krajów i nie miałeś kontaktu z osobą zakażoną wirusem lub objętą kwarantanną, możesz zgłosić się do centrów krwiodawstwa w całej Polsce w celu oddania krwi.
- 7. Dbaj o bliskich.** Pomagaj osobom z Twojego otoczenia (rodzinnie, znajomym, sąsiadom), poprzez np. zrobienie zakupów, wykupienie leków, a może nawet i zwykłą rozmowę telefoniczną. Jest to trudny czas dla nas wszystkich i musimy się wspierać. Rozejrzyj się dookoła - dla kogoś możesz być bohaterem!