



# POMAGAJ BEZPIECZNIE

## JAK BEZPIECZNIE POMAGAĆ W CZASIE EPIDEMII?

Epidemia koronawirusa wywróciła nasze życie do góry nogami. Zamknięte urzędy i szkoły, ograniczenia w przemieszczaniu się, ludzie tracący pracę i źródło utrzymania dla swoich rodzin – to nasza nowa rzeczywistość. Jednak nawet w tym trudnym czasie wiele osób okazuje solidarność i niesie innym pomoc. Poniżej przedstawiamy zbiór prostych wskazówek, jak mądrze i bezpiecznie pomagać, zarówno zostając w domu, jak i z niego wychodząc.



### POMÓŻ, ZOSTAJĄC W DOMU

Nawet siedząc w czterech ścianach, możesz pomagać!

Pierwszym, najważniejszym krokiem w walce z koronawirusem jest ograniczenie kontaktów z innymi. Wirus może czyhać na klamce, przycisku windy czy produktach w sklepie. Wychodząc na zewnątrz, możesz też nieświadomie zainfekować inną osobę albo się od niej zarazić – brak objawów nie oznacza bowiem, że nie jesteście nosicielami. Jeśli więc tylko możesz, nie wychodź. Zostając w domu, chronisz siebie i innych.

**Przeczytaj nasze wskazówki i zaangażuj się w bezpieczną pomoc z domu!**



### POMÓŻ, WYCHODZĄC Z DOMU

Niektórych rzeczy nie da się zrobić zdalnie.

Ostatnie tygodnie pokazały, jak wiele jest możliwości pomagania i jak bardzo kreatywni jesteśmy, niosąc innym wsparcie.

**Przeczytaj nasze wskazówki i zaangażuj się w bezpieczną pomoc na zewnątrz!**



## POMÓŻ, ZOSTAJĄC W DOMU

Jeśli dobrowolna izolacja to dla Ciebie za mało i chciał(a)byś wesprzeć innych w tym trudnym czasie, jest wiele sposobów udzielenia pomocy niewymagających opuszczenia domu. Poniżej jest kilka z nich.

### Wesprzyj finansowo organizacje pomocowe

Możesz wesprzeć organizacje lub instytucje profesjonalnie zajmujące się opieką nad osobami z grupy zwiększonego ryzyka – w ten sposób nie tylko pomożesz potrzebującym, lecz także przyczynisz się do ochrony zagrożonych w czasie społecznej kwarantanny miejsc pracy. Nie wiesz, jak znaleźć właściwą organizację? Zastanów się, czy interesują cię organizacje zajmujące się specyficznym rodzajem wsparcia (np. na rzecz szpitali lub skierowanym do seniorów/-ek, osób w kryzysie bezdomności, ofiar przemocy domowej, migrantów/-ek, zwierząt itp.). Poszukaj internetowych zbiorów dotyczących walki z epidemią (jest kilka ogólnopolskich serwisów organizujących takie zrzutki). Sprawdź portale zbierające informacje o organizacjach społecznych, by wyszukać najbardziej aktualne dane o ich potrzebach (zob. portal [ngo.pl](http://ngo.pl) lub strona [Organizacje społeczne. To działa!](#)). Sprawdź w internecie, jakie organizacje działają w Twoim mieście lub pomagają w skali ogólnopolskiej, i wesprzyj je, nie wychodząc z domu!

### Wesprzyj szpitale

Możesz bezpośrednio wesprzeć szpitale, które w ostatnich tygodniach mierzą się z brakiem najpotrzebniejszych dóbr. Poszukaj akcji pomocowych w Twojej okolicy lub skorzystaj z istniejących baz (zob. akcja [Wsparcie dla szpitala](#)).

### Wesprzyj firmy, które pomagają innym

Wiele restauracji w czasie epidemii włącza się w akcje niesienia pomocy, np. zapewniając posiłki ludziom w trudnej sytuacji materialnej i/lub personelowi medycznemu. Znajdź taką restaurację w swojej najbliższej okolicy – dzięki temu nie tylko wesprzesz ją w przetrwaniu tego trudnego czasu, lecz także za jej pośrednictwem zapewnisz posiłek osobom w potrzebie (zob. akcja [Posiłek dla lekarza](#)).

### Dziel się swoimi talentami

W czasie epidemii możesz, korzystając z internetu, udzielać darmowych korepetycji albo pomagać dzieciom w odrabianiu lekcji. Jeśli dasz ogłoszenie w mediach społecznościowych lub wywieszisz plakat na klatce, na pewno ktoś się zgłosi i z chęcią skorzysta z pomocy (zob. akcje na stronie [Widzialna ręka](#)).

## Szyj maseczki

Maseczki ochronne stały się trudno dostępnym towarem, bez którego ciężko wyobrazić sobie walkę z epidemią. Możesz szyć je dla siebie, znajomych, sąsiadów w grupie ryzyka czy lokalnego szpitala. Nie musisz mieć szczególnych zdolności manualnych, wystarczy chęć i odrobina cierpliwości (zob. akcja [Chcemy zacząć szyć](#)).

## Bądź w kontakcie

To, że nie trzeba unikać spotkań na żywo, nie oznacza, że nie możesz być w kontakcie telefonicznym lub internetowym ze swoimi znajomymi, przyjaciółmi i rodziną, a zwłaszcza babcią i dziadkami. Wielu osobom w czasie izolacji spowodowanej epidemią doskwiera samotność oraz uczucie przytłoczenia nietypową sytuacją, a pomoc im może zwykła rozmowa. Pamiętaj również o osobach samotnych, które nie mają do kogo zadzwonić. Możesz ogłosić chęć pogadania z kimś w swoich mediach społecznościowych (zob. akcja [Widzialna ręka](#)) albo wydrukować i rozwiesić plakaty z informacją o istniejących telefonach zaufania (zob. [telefon dla osób starszych](#) prowadzony przez Stowarzyszenie „Mali Bracia Ubogich” albo [telefon dla dzieci i młodzieży](#) prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę).



## POMÓŻ, WYCHODZĄC Z DOMU

Zanim zdecydujesz się wesprzeć walkę z wirusem w terenie, upewnij się, że nie należysz do grupy zwiększonego ryzyka. Pomagaj, jeśli:

- nie ukończyłeś/-aś 65 lat,
- nie jesteś w ciąży,
- nie cierpisz na żadną przewlekłą chorobę (np. cukrzycę, nadciśnienie, problemy z sercem, nowotwór),
- nie przyjmujesz leków immunosupresyjnych,
- nie masz obniżonej odporności.

Upewnij się również, że ani Ty, ani nikt w Twoim najbliższym otoczeniu nie macie żadnych objawów takich jak kaszel, duszności czy wysoka gorączka, a także nie mieliście kontaktu z osobą zakażoną koronawirusem.

### Pomagaj w grupie

Niezależnie od miejsca, w którym mieszkasz, na pewno jest wiele możliwości pomagania w większej grupie – sformalizowanej albo nieformalnej, np. sąsiedzkiej.

Zastanów się, jakiej pomocy chcesz udzielać (zakupy, wyprowadzanie psa itp.), a następnie znajdź grupę, która pomoże Ci pomagać. Możesz zaangażować się np. w działania lokalnych organizacji na co dzień zajmujących się pomocą (zob. [regionalne oddziały PCK](#)) albo innej grupy samopomocowej w Twojej okolicy (zob. akcja [Wirus życzliwości](#)). Jeśli jesteś związany/-a ze swoją parafią, możesz zaangażować się w działania grup duszpasterskich, miejscowe grupy Caritasu albo w ramach akcji [Wspólnoty pomocy](#).

Możesz też znaleźć [na stronie internetowej gov.pl](#) lokalny ośrodek pomocy społecznej i skontaktować się z nim, oferując swoje wsparcie. Wolontariuszy szukają też niektóre urzędy gminy (miasta) – informacje o ofertach znajdziesz na ich stronach.

Pamiętaj, jeśli wstępujesz w szeregi organizacji pozarządowej i w jej ramach świadczysz wolontariat, bądź świadomy/-a przysługujących Ci praw – więcej na ten temat dowiesz się [z tego artykułu](#).

Jeśli w Twojej okolicy nie ma inicjatywy, do której chcesz dołączyć, zainspiruj się [tym poradnikiem](#) o tym, jak od podstaw zorganizować wspólnotę sąsiedzka na czas epidemii.

### Pomagaj na własną rękę

Jeśli nie chcesz działać zespołowo, a wolisz samodzielnie wyjść naprzeciw potrzebom swoich sąsiadów i znajomych z grupy zwiększonego ryzyka lub objętych kwarantanną – też możesz to zrobić.

Zastanów się, jakiej pomocy chcesz udzielać (zakupy, wyprowadzanie psa

itp.), a następnie poinformuj innych, że jesteś gotowy/-a pomagać. Rozwieś plakaty na swojej klatce lub w najbliższej okolicy, włóż ulotki do skrzynek pocztowych sąsiadów lub zostaw je pod ich drzwiami, daj znać za pośrednictwem mediów społecznościowych (np. na grupie sąsiedzkiej), a jeśli masz taką możliwość, wyślij mejla albo zadzwoń do osób, o których wiesz, że mogą potrzebować Twojego wsparcia.

Na stronach internetowych wielu urzędów gmin (miast) znajdziesz wzory plakatów (zob. grupa [Pomagamy sobie](#)). Na plakacie wystarczy wpisać swoje dane kontaktowe i rodzaj oferowanej pomocy.



## ZASADY BEZPIECZNEGO POMAGANIA

- 1. Pomagaj lokalnie** - najlepiej osobom z Twojej okolicy, mieszkającym w Twoim bloku lub najbliżej Twojego domu.
- 2. Pomagaj naprawdę potrzebującym** - udzielaj pomocy tym osobom, które tego naprawdę potrzebują: są w grupie zwiększonego ryzyka, są w podeszłym wieku, są na kwarantannie. Mimo wszystko ryzykujesz swoim zdrowiem, więc upewnij się, kogo wspierasz.
- 3. Pomagaj ograniczonej liczbie osób** - wspieraj optymalnie jedną osobę na raz – dla niej to będzie realna pomoc, a dla Was obojga mniejsze ryzyko przenoszenia wirusa.
- 4. Pomagaj, jeśli chcesz** - masz prawo odmówić udzielenia wsparcia bez podania przyczyny. To Twoje prawo, dlatego jeśli czujesz, że potrzebujesz z niego skorzystać – zakończ współpracę. Jasno to jednak zakomunikuj, by osoba potrzebująca pomocy mogła zacząć szukać wsparcia w innych miejscach.
- 5. Pomagaj z empatią** - bądź wrażliwy/-a na osobę, którą wspierasz. Każdy z nas odczuwa niepokój związany z obecną sytuacją. Osoby, które potrzebują pomocy, to często seniorzy i seniorki, osoby chore, osłabione lub po prostu silnie przeżywające izolację. Warto zadbać o ich poczucie bezpieczeństwa i być wrażliwym na ich potrzeby.
- 6. Pomagaj, szanując prywatność** - od osoby, której pomagasz, możesz otrzymać numer telefonu albo inne dane potrzebne do udzielenia pomocy tylko za jej wyraźną zgodą. Bardzo ważne, aby ją zapewnić, że tylko Ty będziesz się z nią kontaktować i wyłącznie w sprawach dotyczących zakresu pomocy.
- 7. Pomagaj za darmo** - od osób, którym się pomaga, nie wolno żądać żadnego wynagrodzenia. Ze względów bezpieczeństwa lepiej też nie przyjmować żadnej innej formy wdzięczności, np. podarunku.



## JAK BEZPIECZNIE ZROBIĆ ZAKUPY?

**1. Ustal wszystko zdalnie.** Umawiając się na zrobienie zakupów, wszystkie sprawy omów z wyprzedzeniem – telefonicznie albo przez internet. Dowiedz się, co dokładnie kupić i gdzie, jak się rozliczycie, gdzie pozostawisz zakupy. Najbezpieczniejsza forma rozliczenia to gotówka – osoba, której pomagasz, może zostawić wyliczoną kwotę w kopercie przed drzwiami. Jeśli nie ma przy sobie gotówki, możecie rozliczyć się przelewem albo odłożyć rozliczenie na bezpieczniejsze czasy, choć nie są to rozwiązania dobre w przypadku, gdy się nie znacie. Nigdy nie bierz karty płatniczej od osoby, której pomagasz. Jeśli zakupy dotyczą leków, pamiętaj o tym, że recepty zawierają dane wrażliwe, które wymagają szczególnej ochrony. Umawiając się na wykupienie leków, nie zapomnij o odebraniu tzw. wydruku informacyjnego, mejla z e-receptą albo 4-cyfrowego kodu, jeśli e-recepta przyszła w formie smsa. W tym ostatnim przypadku potrzebny będzie też PESEL osoby, na którą recepta została wystawiona – takie recepty wykupuj tylko swoim bliskim. Więcej o e-receptach znajdziesz na stronie [pacjent.gov.pl](http://pacjent.gov.pl).

**2. Unikaj bezpośredniego kontaktu.** To ważne, żeby pomagając, przypadkiem nie zaszkodzić. Dlatego pieniądze, listę zakupów, receptę i w końcu same zakupy i rachunek zostawiajcie w ustalonym wcześniej czasie i miejscu, np. pod drzwiami osoby, której pomagasz.

**3. Kupuj lokalnie.** Wybieraj najbliższe miejsca na zakupy. Najlepiej, by było to jedno miejsce, w którym możesz kupić wszystko, o co Cię poproszono. W drodze do sklepu unikaj środków transportu zbiorowego, najlepiej poruszaj się pieszo, rowerem lub – jeśli to możliwe – własnym samochodem.

**4. Kupuj tylko to, co masz na liście.** Jeśli w sklepie czegoś nie będzie, ustal telefonicznie z osobą, której pomagasz, czy możesz to zastąpić czymś innym.

**5. Zachowuj zasady bezpieczeństwa.** Podczas zakupów i ich doręczania używaj jednorazowych rękawiczek, noś maseczkę ochronną na twarzy i zachowuj minimum 2-metrowy odstęp od innych osób.

**6. Używaj toreb dostępnych w sklepie.** Nie używaj torby wielokrotnego użytku – do przenoszenia zakupów wykorzystaj torby dostępne na miejscu. Doradź osobie, której pomagasz, aby po rozpakowaniu zakupów je wyrzuciła.

**7. Zaleć dezynfekcję zakupów.** Poproś, aby po odebraniu zakupów w miarę możliwości zdezynfekować produkty: plastikowe i kartonowe opakowania przetrzeć płynem do dezynfekcji, słoiki i puszki przelać wrzątkiem, produkty wyjąć z opakowań sklepowych i przełożyć do własnych (np. ryż, kasza, mąka), warzywa i owoce przelać wrzątkiem lub odstawić na kilka dni np. na balkon, a pieczywo włożyć do piekarnika rozgrzanego do 180 st. C na maks. 2 minuty. Więcej informacji na temat standardów higienicznych znajdziesz [na stronie Głównego Inspektora Sanitarnego](#).

**8. Zachowaj rachunek.** Pamiętaj, żeby do przekazywanych zakupów dołączyć rachunek. Zanim jednak go przekażesz, zrób mu zdjęcie – będzie pomocny przy rozliczeniu.

**9. Zakupy zostaw przed drzwiami.** Daj sygnał telefonicznie lub dzwonkiem do drzwi (pamiętaj o rękawiczkach ochronnych) – ważne, abyście przy tej okazji nie mieli bezpośredniego kontaktu.

**10. Zdejmij i wyrzuć rękawiczki.** Przed wejściem do domu zdejmij w prawidłowy sposób rękawiczki jednorazowe ([instrukcja](#)) i wyrzuć je do kosza. Ważne, abyś w tych rękawiczkach nie dotykał/-a już niczego. Jeśli jednak tak się stanie, pamiętaj o zdezynfekowaniu tych miejsc odpowiednim płynem ([płyn dezynfekujący możesz zrobić samodzielnie](#)).

**11. Umyj ręce.** Po wejściu do domu umyj ręce mydłem pod bieżącą wodą przez 20-30 sekund. Wszystkie rzeczy, których dotykałeś/-aś podczas zakupów (komórka, klucze do samochodu i domu, portfel i karta), zdezynfekuj, najlepiej przecierając je płynem.



## JAK BEZPIECZNIE WYPROWADZIĆ PSA?

Możesz pomóc swoim sąsiadom, wyprowadzając ich psa na spacer (codziennie lub raz na jakiś czas). Niektórzy idą nawet krok dalej, czasowo adoptując zwierzęta osób, które z powodu kwarantanny, pobytu w szpitalu lub zwiększonego ryzyka wynikającego z zarażenia, nie mają możliwości w pełni zadbać o potrzeby swoich czworonożnych przyjaciół. Ale na to nie każdy może sobie pozwolić – dla właścicieli psów najczęściej wystarczającym wsparciem będzie po prostu zabranie go na dwór. Jak zrobić to bezpiecznie? Przestrzegaj kilku zasad.

- 1. Umów się na spacer zdalnie**, np. telefonicznie. Możesz wtedy ustalić stałe godziny spacerów, by w dłuższej perspektywie ułatwić sobie i osobie, której pomagasz, współdziałanie.
- 2. Poznaj psa.** Podczas pierwszej rozmowy dowiedz się, jak pies zachowuje się na spacerze, na co zwracać uwagę, czego przestrzegać – to może pomóc uniknąć trudnych sytuacji na dworze.
- 3. Odbierz psa przed drzwiami.** Gdy przyjdzie czas spaceru, najlepszą strategią jest wystawienie za drzwi psa z już założoną obrozą (dobrze, by były na niej także dane kontaktowe właściciela) i przypiętą do niej smyczą.
- 4. Noś rękawiczki.** Choć zgodnie z wytycznymi WHO zwierzęta domowe nie przenoszą wirusa, to możesz jednak przenieść zarazki przez smycz czy obrozę. Dlatego miej rękawiczki na sobie podczas całego spaceru. Wyprowadzając psa, nie powinieneś/-aś bezpośrednio dotykać smyczy, obroży ani samego zwierzęcia.
- 5. Zawiąż psu żółtą wstążkę.** To znak dla innych osób spacerujących z psami, aby do Was nie podchodziły – nie chodzi o ryzyko zarażenia, tylko o informację, że pies nie jest nasz i może nie czuć się komfortowo w kontakcie z innymi zwierzętami pod nieobecność swojego właściciela.
- 6. Nie spuszcza psa ze smyczy.** Chyba że znasz go od dawna lub wyprowadzasz na tyle długo, by dobrze poznać jego zwyczaje. Psy w towarzystwie obcych osób mogą czuć się niepewnie, zachować nietypowo w tej nowej dla nich sytuacji – nie ma co ryzykować ucieczki i poszukiwań, a także dokładać zmartwień właścicielom!
- 7. Upředź właściciela o powrocie ze spaceru.** Kończąc spacer, daj sygnał telefonicznie (uwaga na dotykanie telefonu w rękawiczkach, by w ten sposób nie przenieść zarazków ponownie na smycz) lub przez domofon, że pies niedługo będzie czekał pod drzwiami.

Jak dać sygnał, że chcesz pomóc w wyprowadzaniu psów? Możesz wywiesić ogłoszenie w swoim sąsiedztwie, zgłosić się do instytucji, które pomogą w nawiązaniu kontaktu (np. schroniska dla psów, urzędy gmin czy organizacje zrzeszające wolontariuszy w Twojej okolicy) lub poszukać w mediach społecznościowych, np. grup takich jak [Pies w koronie](#) czy lokalne grupy akcji [Widzialna Ręka](#).





## ŹRÓDŁA WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Pamiętaj, by zawsze korzystać ze sprawdzonych źródeł wiedzy!

Najważniejsze i aktualne informacje o sytuacji epidemicznej w Polsce i na świecie znajdziesz na poniższych stronach:

- [serwis rządowy](#),
- [Ministerstwo Zdrowia](#),
- [Główny Inspektor Sanitarny](#),
- [Światowa Organizacja Zdrowia \(WHO\)](#).

Informacji możesz też szukać na stronie internetowej swojego urzędu gminy (miasta).