

Mądre pomaganie. Poradnik lokalnego pomocnika

W czasie zagrożenia koronawirusem mieszkańcy Dąbrowy Górniczej bardzo chętnie mobilizują się i są gotowi, by pomagać innym. Pomagamy indywidualnie, działamy grupowo. Potrzebujących chętnie wspierają także instytucje i przedsiębiorcy. Pamiętajmy jednak, aby nasze pomaganie było „mądre”.

Poradnik lokalnego pomocnika:

1. Chcąc pomagać **zastanów się**, czy mimo chęci niesienia pomocy, **nie zaszkodziś samemu sobie i najbliższym?**
2. **Nie szukaj daleko osoby, której możesz pomóc.** Przemyśl, czy w pobliżu nie mieszka ktoś komu przydałaby się pomocna dłoń.
3. Jeśli nie możesz się z kimś spotkać osobiście, **pamiętaj że telefon jest na ten czas świetnym rozwiązaniem**, a pozostanie w domu nie oznacza izolacji.
4. Lokalny pomocnik musi być odpowiednio uzbrojony – **maseczka, rękawiczki, płyn do dezynfekcji mile widziany.**
5. Dąbrowscy aktywiści! Wasza energia i dobre serce pcha was w różne miejsca, ale pamiętajcie, że **wiele spraw da się załatwić zdalnie.** To działa.
6. Zostańcie w domu, a **Centrum Aktywności Obywatelskiej**, pracujące na pełnych obrotach, pomoże w sprawach, które są teraz ważne, ale nie najważniejsze. Najważniejsze jest zdrowie!
7. Od poniedziałku do piątku, w godzinach 8.00 – 16.00 działa **Infolinia Senioralna**, a wolontariusze są w gotowości do działania. **Masz problem – zadzwoń 602 502 478.**
8. Jeśli chcesz pomóc w szyciu maseczek – **dołącz do grupy na facebooku – Dąbrowa Górnicza szyje maseczki dla tych co na służbie.**

9. **Wspieraj lokalnie** – pamiętaj o firmach i sklepikach obok ciebie – zamawiaj i kupuj u nich.
10. Masz ochotę zjeść coś ze swojej ulubionej restauracji – **zamów przez telefon, a ona bezpiecznie dostarczy posiłek do twojego domu.**
11. W miarę możliwości **dbaj o kondycję fizyczną i psychiczną.**
12. Ograniczaj wyjścia do minimum i **stosuj się do zaleceń Ministerstwa Zdrowia.**

Pamiętajcie, że **nasza samodyscyplina jest jednym z warunków przetrwania tej nietypowej sytuacji**, której do niedawna nikt sobie nawet nie wyobrażał, a przecież *„wszystko przemija, nawet najdłuższa żmija”* /S. J. Lec/

Autor: Magdalena Koziak / UM Dąbrowa Górnicza