

NASIL YARDIM ETMELİ - VE NEYE DİKKAT ETMELİ?

WWW.CORONA-SOLİ-FFM.ORG

Farklı yardım biçimleri vardır, hepsinin gerekçeleri ve gereklilikleri vardır. Hangilerinin olası endişeleriniz ve becerilerinizle en uyumlu olduğunu düşünün. Örneğin: çocuk bakıcılığı, çocuklara video chat üzeri okul yardımı veya köpek gezdirmeyi. Ayrıca yaşlılara ve hastalara telefon görüşmesi yapabilir, onlara kitap veya yiyecek getirebilirsiniz. Sağlıklıysanız, kan bağışında bulunabilir veya sağlık departmanında gönüllü olarak yardım edebilirsiniz.

Ancak aynı zamanda soyut bir yardım biçimi de vardır. Buna bir örnek, gerektiğinden fazla alışveriş yapmamak ve yiyeceklerinizi paylaşmaktır. Örneğin, stokladığınız malzemeleri tekrardan gözden geçirip, yakın gelecekte gerçekten ihtiyaçlarınızı bırakıp, gerisini paylaşmak yararlı olacaktır.

Birçoğumuzun dayanışma gösterdiğini ve tedbirlerden etkilenen veya risk grubunda bulunan insanlara yardım ettiğini görmek bizi çok mutlu ediyor. Bu kendiliğinden anlaşılan bir şey değildir ve dayanışma temelinde bir topluluk olarak ne kadar başarabileceğimizi gösterir. Fakat bununla birlikte, özellikle sürekli değişime uğrayan bir durumda, bu dayanışmayı nasıl göstermek gerektiği her zaman açık ve anlaşılır olmuyor.

CORONA SÜRECİNDE YARDIM MI? EVET, AMA NASIL...

Öncelikle bizlerin tıp emekçisi olmadığımızı söylemek gerekir. Fakat, onlarla istişare ederek aşağıdaki yönergeleri geliştirdik.

Bir pandemi durumunda, hiçbir tedbir almadan yardım etmeniz önerilmez. Bunun nedeni, kısa süre içerisinde normalden daha fazla ve yeni insanla tanışıp temasa geçmeniz ve farklı yollarda seyahat etmenizdir. Bu, insani temaslarda keskin bir artışa ve dolayısıyla genel halk için daha yüksek bir riske yol açar.

COVID - 19 ile ilgili bir özellik ise, özellikle çocuklara ve gençlere bulaşması, ancak zayıf veya hiç belirti göstermesidir - fakat yine de bulaşıcıdır. Örneğin, 20 ile 30 yaş grubunda iseniz ve ister çocuk bakıcılığı ile, ister alışveriş ile mümkün oldukça çok kişiye yardım etmek istiyorsanız; virüsü A ailesinden alabilir, B ailesi ve C ailesine bulaştırabilir, akşam yaşlılara alışverişte yardım ederken mağazada yayabilir veya herhangi bir yaşlıya bulaştırabilirsiniz.

Şu an çelişkilerle dolu bir toplumda yaşıyoruz. İnsanlar çalışmalı, aynı zamanda çocuklarına bakmalı ve onlara derslerini

öğretmeli. Çeşitli işçiler işlerini kaybediyor ve buna rağmen kira ödeme zorunluluğuna sahipler. Sağlık sistemi ölüme gidecek derecede biriktirdi, ancak şimdi her zamankinden daha fazlasını yapmalıdır. Bugün birbirine yardım etmenin ve bireyselleşmeye karşı mücadele etmenin zamanı.

Yardım ederken dikkate alınması gereken birkaç noktayı düşünerek aşağıda sıraladık; çünkü dayanışma içerisinde olmak aynı zamanda insanları gereksiz tehlikelere maruz bırakmamak anlamına da geliyor.

- 1. Yerel yardım:** yakınınızda olan, örneğin komşunuza, yardım edin
- 2. Az kişiyi seçip, sürekli yardım edin:** Örneğin çocuk bakıcılığı yapmak istiyorsanız, sadece bir aileyi seçip, bu süreçte sadece o aileye yardım edin; potansiyel enfeksiyon zincirlerini mümkün oldukça kısa tutmaya çalışın.
- 3. Fiziksel sosyal temaslarınızı en aza indirin.**
- 4. Fiziksel yardımlarda aşağıdaki noktaları dikkate almak önemlidir:**
 - Mümkün olduğunca az insanla temasta bulunun (alışverişini kapının dışına bırakın; buluşmak yerine telefon görüşmeleri yapın ... mümkünse risk grubunda bulunan insanlarla **fiziksel temastan** kaçının).
 - **Yüzeyleri** ve **ellerinizi dezenfekte** edin.
 - Mümkünse **nakit ödeme yapmayın**.
 - Mümkünse eczaneden ilaç gibi ihtiyaçlarınızı eve sipariş ederek alın.
 - Ellerinizi dezenfekte edin / eldiven giyin. Diğer insanları korumak için solunum maskeleri de önerilir, ancak birçok yerde kalmadı. Şu anda acil olarak kliniklerde de buna ihtiyaç duyulmaktadır (!) ve en azından yardımı alan kişi ile kişisel bir temas yoksa önlenabilir.



Corona'ya rağmen dayanışma!

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



Frankfurt & Offenbach-Telegram-grup

<https://tinyurl.com/crnffmof>