

# Zgjat doren: solidariteti ne komunitet

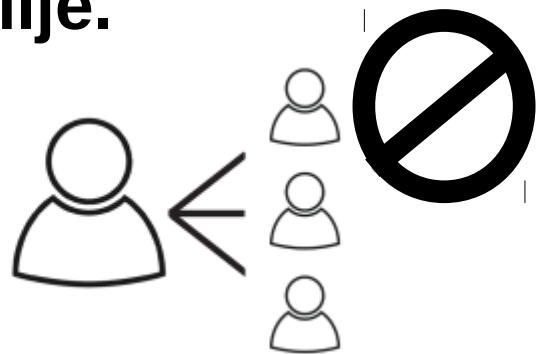
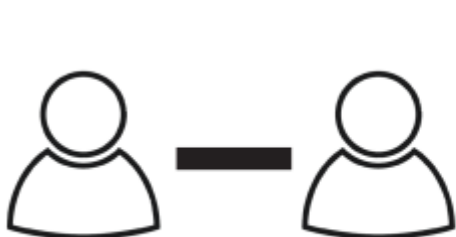
Shumë njerëz aktualisht janë duke organizuar ne mënyre solidare dhe vullnetare ndihmesa për lagjen e tyre. **Qëllimi: mos lini askënd vetëm në kohën e Coronavirusit.** Si mund të organizohet një ndihmë në lagje që ka kuptim nga këndvështrimi epidemiologjik? Çfarë duhet të kemi parasysh, si duhet të veprimë?

## 1. Ndihamoni ne amjentin tuaj përrreth, p.sh. fqinji tuaj.

Në kohën e një epidemie, është e rëndësishme të zvogëloni kontaktet në mënyrë që të parandaloni përhapjen e virusit më tej. Prandaj, strukturat e ndihmës duhet të organizohen sa më shumë në mënyrë jo qendrore, pra dezentrale.



## 2. Ndihamoni pak njerëz, por në mënyrë të vazhdueshme. Nëse p.sh. dëshironi të bëni babysiter, gjeni një familje dhe ndihamoni vetëm këtë familje.



## 3. Mundohuni të mos takoni njerëz të tjerë nga ata që sndihamoni.

Solidariteti është i rëndësishëm në kohë krize. Kjo përfshin jo vetëm gjëra praktike, por edhe ato emocionale. Flisni me me njerëzit, për shembull përmes telefonit ose referojini ata drejt pikave ku mund të marrin ndihmë.

Këshillim telefonik në Berlin: 0800 111 0 111

Silbernetz Berlin (për të moshuarit): 0800 4 70 80 90

Telefon për të ndihmuar në dhunën në familje: 08000 116 016

Grupet solidare të lagjeve: <https://bit.ly/2Qkdt6H>