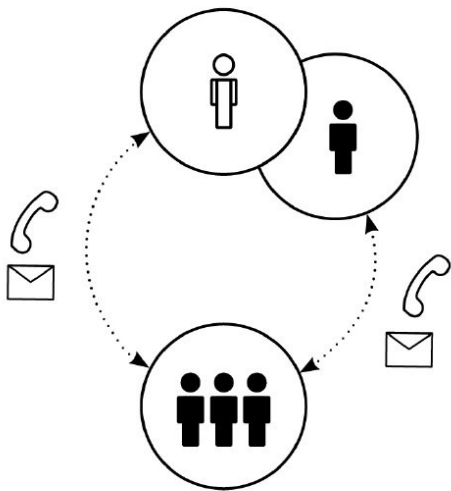


# Όταν η δημόσια ζωή βρίσκεται σε παύση, η αλληλεγγύη συνεχίζει!

Να προσέχουμε η μία τον άλλον και να μένουμε σε επαφή: Δεν ξεχνάμε τα άτομα που ασθενούν ή βρίσκονται σε καραντίνα. Ωστόσο, όλες οι σωματικές επαφές πρέπει να μειωθούν όσο το δυνατό περισσότερο, καθ' όλη τη διάρκεια της έξαρσης του ιού. Πώς μπορούμε να έρθουμε σε επαφή με ασθενείς; Πώς μπορούν να ζητήσουν βοήθεια οι ασθενείς;

## Εσύ πού βρίσκεσαι στην αλυσίδα ασθενείας από τον Covid-19;



**ΟΡΓΑΝΩΣΗ**, π.χ. στην είσοδο της πολυκατοικίας, σε γκρουπ στο Telegram, σε ονλάιν πλατφόρμες, στην οικογένειά μας.



**ΒΟΗΘΟΙ** – Επαφή με το ενδιαφερόμενο άτομο: Να ενημερώνεστε σε τακτά χρονικά διαστήματα, π.χ. πρωί και βράδυ για τις ανάγκες των ασθενών ή ατόμων σε καραντίνα.



**ΑΣΘΕΝΕΙΣ/ΑΤΟΜΑ ΣΕ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ [μόνα ή σε ομάδες]**: κοινοποιήστε τις ανάγκες σας και το πώς νιώθετε. Να γνωρίζετε το στάτους υγείας σας και να πράττετε προληπτικά, μένοντας σπίτι.

## Μην ξεχνάτε: να προτιμάτε να διανύετε μικρές αποστάσεις.

Προστατευτείτε από το να προσβληθείτε από τον ιό και σημειώνετε τις επαφές σας.

## Αν είστε βοηθός και ασθενήσετε:

Κοινοποιήστε το, για παράδειγμα στο γκρουπ του Telegram ή στην οικογένειά σας, ότι θα πρέπει να μείνετε σπίτι, καθώς και ποια άτομα έχετε βοηθήσει. Τα άτομα που ασθενούν δεν πρέπει να πηγαίνουν να ψωνίζουν μόνα τους.

## Ζητάμε βοήθεια από άτομα που έχουν αναρρώσει.



Σεβαστείτε το σώμα σας και το μυαλό σας, να περνάτε λίγη ώρα έξω στον καθαρό αέρα.

Telegram: <https://bit.ly/2Qkdt6H>

Download: <http://covid-19.pa58.de>

περισσότερες πληροφορίες: <https://bit.ly/2TSjGJu>