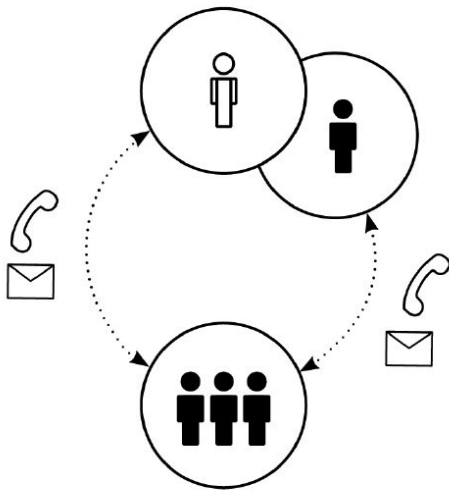


# ¡Cuando la vida pública se detiene, la solidaridad continúa!

Presten atención a los demás y manténganse en contacto: No olvidamos a las personas enfermas o en cuarentena. Pero deberíamos limitar al máximo todos los contactos físicos durante la epidemia. ¿Cómo se pone en contacto con personas enfermas? ¿Cómo pueden las personas enfermas pedir ayuda?

## ¿En qué lugar de la cadena de infección Covid-19 estás en este momento?



**iii** **ORGANIZACIÓN**, por ejemplo, el pasillo de tu edificio, grupo de Telegram, plataforma en línea, en la familia.

**i** **LA PERSONA QUE AYUDA** pregunta regularmente por teléfono sobre las necesidades, por ejemplo, por la mañana y por la tarde, y cuida a la persona afectada.

**i** **EL/LA ENFERMO/A (solo/a o en grupo)** comunica el bienestar y las necesidades respecto a su alimentación y el suministro. Es consciente de su propia infección y toma las medidas preventivas adecuadas y **se queda en casa**.

**No olviden, es mejor hacer caminos cortos.**

Protéjase de una infección y documenten sus contactos.

**Cuando como persona que ayuda te enfermes,**

avisa a tu familia o a tu grupo de Telegram que te tienes que quedar en casa y a quien cuidaste. Escriba una nota y ponla en el pasillo de tu edificio. Se debería evitar que la gente enferma tenga que hacer sus propias compras.

**A las personas que ya se ha comprobado que se han recuperado pedimos ayuda.**



Respetar tu cuerpo y tu mente,  
tómame un poco de aire fresco y tiempo libre.

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

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

Más información: <https://bit.ly/2TSjGJu>