

- 1. Komu pomáhať:** seniorom, ľuďom s potrebami, ktorí nemajú možnosť sami si zaistiť nákup základných potravín, drogérie a liekov.
- 2. Kto môže pomáhať: len absolútne zdravý** = žiaden sopeľ, kašeľ, teplota..., žiaden cestovateľ...
 - a. najbližšia rodina: má prvoradú zodpovednosť postarať sa o svojich blízkych. Vy najlepšie viete, čo vaši starí rodičia potrebujú a čo nie. Vám dôverujú najviac. Nech nie sú odkázaní na cudzích ľudí!
 - b. vyškolení dobrovoľníci: ak je človek osamelý alebo ak sa rodina a známi nemôžu postarať. Ich službu organizujú sociálne, humanitárne a dobročinné organizácie alebo cirkvi. Dobrovoľník sa musí klientovi preukázať poverením svojej organizácie.
- 3. Len to najnutnejšie:** základné potraviny, drogéria a lieky. Nekupujte veci, ktoré momentálne nie sú nevyhnutné. Čím viac obchodov, tým väčšie riziko...
- 4. Maximálna hygiena a opatrnosť:**
 - a. pred službou i po jej skončení umyť ruky mydlom, použiť dezinfekciu
 - b. počas celej služby stále používať ochranné rúško
 - c. nákup v supermarketoch, nie na tržnici
 - d. nákup v rukaviciach, do plastových obalov (teraz chránime ľudí, planétu až potom...)
- 5. Minimálny kontakt:** objednávku prevziať a nákup odovzdať **bez vstupu do bytu** a osobného kontaktu, peniaze do obálky. Žiadne „posedenia pri káve“ a povzbudzujúce rozhovory...
- 6. Využite telefón:** po telefonickej dohode prevezmite zoznam vecí, ktoré treba nakúpiť (v prípade osobného kontaktu aj s príslušnou sumou peňazí)
- 7. Nemeškajte:** nákup hneď priamo z obchodu dopravte a odovzdajte pri dverách spolu s výdavkom a pokladničným dokladom v obálke.
- 8. Evidujte si službu:** komu, kedy, čo ste nakúpili, či ten človek bol zdravotne OK. Dobrovoľníci informáciu posielajú koordinátorovi svojej organizácie, aby bolo jasné kto, kedy a komu poslúžil a či bol klient OK.
- 9. Nie sme záchranka ani lekári:** v prípade, že senior potrebuje odbornú pomoc, kontaktujte lekára alebo nemocnicu. Nevyšetrujeme, nediagnostikujeme, neradíme...
- 10. Minimalizujeme riziko:** aj keď ste zdraví, nezaručíte, že zdravý bol predavač, skladník alebo ďalší ľudia, s ktorými ste po ceste prišli do kontaktu. Ak neposlúžite vy, prinútite seniora, aby si šiel nakúpiť sám – čo je pre neho ešte oveľa väčšie riziko.

Tak teda pomáhajme spolu!