Ai peste 70 de ani? Atunci TREBUIE SĂ STAI ÎN CASĂ!

Noi suntem aici să te ajutăm!

Dacă aveți peste 70 de ani, **infecția cu coronavirus poate fi foarte periculoasă pentru dumneavoastră.**

Stați acasă, evitați locurile publice, aglomerate, mijloacele de transport. Dacă trebuie să ieşiți, stați la distanță de cel puțin 1,5 metri (cât trei pași) de alți oameni.

Persoanele sănătoase sub 40 de ani suportă mai ușor o infecție posibilă cu coronavirus. **Vecinii dumneavoastră tineri vă pot ajuta la cumpărături de alimente esențiale şi medicamente.** Îi puteți suna pentru a le cere ajutorul la unul dintre numerele de telefon din tabelul din dreapta:

Departamentul de Sănătate Publică
Universitatea Babeș-Bolyai

Observatorul Român de Sănătate

FUNDAȚIA COMUNITARĂ CLUJ

Tinerii îşi ajută vecinii în vârstă

Ai până în 40 de ani şi locuieşti în acest bloc?

Vecinii tăi în vârstă au nevoie de sprijin pentru a cumpăra medicamente sau alimente de bază. Dacă îi poți ajuta, înscrie-te în tabelul de mai jos.

FOARTE IMPORTANT: ca să eviți răspândirea virusului, **ajută doar vecinii din blocul tău.** Ca să ajuți, **trebuie să respecți paşii de mai jos,** care au fost verificați cu epidemiologi și medici infecționiști pentru siguranța voastră:

1. Când ești sunat la telefon, cere vecinului adresa exactă (numărul apartamentului) şi **notează-ți ce are nevoie** (lista de cumpărături).
2. Roagă-l să îți lase în fața uşii rețeta de medicamente / lista de cumpărături. **Nu lua contact fizic cu cei pe care îi ajuți.** Păstrează minim 3 pași distanță între voi!
3. Înainte de a începe cumpărăturile **dezinfectează-te sau spală-te pe mâini** cu săpun cel puțin 30 de secunde.
4. **Fă cumpărăturile din banii tăi** (ideal în pungi de unică folosință) și, înainte de a te întoarce la vecin, dezinfectează-te sau spală-te pe mâini cu săpun cel puțin 30 de secunde.
5. Întoarce-te la adresă și **lasă cumpărăturile împreună cu bonul în fața uşii vecinului**. Îndepărtează-te la minim 3 paşi distanță de uşă!
6. Sună vecinul la telefon și roagă-l să îți lase **în fața uşii într-o pungă sau plic banii corespunzători cumpărăturilor**.
7. Promite că veți bea împreună un suc doar după ce va trece epidemia și **nu accepta sub nicio formă să te apropii** la mai puțin de 3 paşi de cel pe care îl ajuți!
8. **Aşteaptă ca vecinul să închidă uşa şi recuperează-ți banii.** Întoarce-te acasă şi dezinfectează-te pe mâini din nou. Felicitări, ai făcut o super treabă! Fă-ți un selfie, postează-l pe Facebook sau Instagram cu link către bit.ly/noiajutam ca să îți urmeze și alții exemplul.

REGULA DE FIER: NU TE APROPIA LA MAI PUȚIN DE 3 PAȘI DE CEI PE CARE ÎI AJUȚI! DACĂ O FACI, GESTUL TĂU ÎI POATE PUNE PE EI ÎN PERICOL!

Numele tânărului ce ajută	*Numărul de telefon*	*Apartament nr.*