

Wie helfen - und was lieber lassen?

Helfen ist eine gute Sache, aber beim Umgang mit dem Corona-Virus gibt es viele Aspekte zu beachten, die besonders wichtig sind. Es gibt sehr unterschiedliche Formen um zu helfen, alle haben gleichermaßen ihre Berechtigung oder gar ihre Notwendigkeit. Kreativität ist gefragt und gleichzeitig ist Sorgfalt und Achtsamkeit von Nöten, damit Helfen auch wirklich hilft und nicht zusätzlichen Schaden verursacht.

Wie helfen?

Sie können z.B. via Videochat Kindern Schulungsinhalt vermitteln, Hunde ausführen, oder auch mit älteren Mitmenschen persönliche Telefongespräche führen, um mögliche Ängste oder Probleme zu teilen. Sie können Bücher oder Lebensmittel vorbeibringen oder wenn Sie gesund sind Blut spenden.

Aber auch ganz andere Formen von Hilfe und Solidarität sind bedeutend. Ganz bewusst auf Hamsterkäufe verzichten, Ihre überschüssigen Vorräte mit denen teilen, die nur geringe Mittel zur Verfügung haben und zu den Corona-Risikogruppen zählen. Das ist nicht selbstverständlich - aber sehr wichtig für eine solidarisch intakte Gesellschaft. Kreativität ist hier gefragt, wenn auch nicht immer ganz klar ist, wie das am besten von statten gehen soll. Gerade in dieser Situation, in der sich soviel in so schneller Zeit, so schnell verändert.

Helfen in Zeiten von Corona? Ja. aber wie...

In dem Fall einer so gefährlichen Pandemie ist es nicht ratsam schnell mal eben drauflos zu helfen. Grund dafür ist,

dass man sich beim Helfen stärker »durchmischt« als sonst, also andere Wege zurücklegt und in kurzer Zeit viele Menschen trifft, denen man sonst nicht begegnen würde. Das führt zu einem starken Anstieg von sozialen Kontakten und so zu einem höheren Risiko für die Allgemeinheit.

- Helfen Sie nur ihren wirklichen Nachbarn. Vermeiden Sie bitte viele lange Wege zurückzulegen. Wir vermitteln nur Kontakte im Umkreis von 500 m von Ihrem Wohnort. Viele Bewegungen erhöhen die Risiken.
- Helfen Sie nur Wenigen, dafür aber kontinuierlich. Wenn Sie z.B. den Hund ausführen wollen, suchen Sie sich eine Familie und helfen Sie nur dieser Familie, besonders wenn bei der Hilfe ein näherer Kontakt nicht zu vermeiden ist. Versuchen Sie potenzielle Infektionsketten so kurz wie möglich zu halten.
- Reduzieren Sie vorerst ihre physischen sozialen Kontakte auf ein notwendiges Minimum. Telefonieren oder Dienste über das Internet, wie Videochat oder Messengers bieten Alternativen.
- Beachten Sie die Hygienetipps. Siehe www.infektionsschutz.de

Beachten Sie folgende Punkte, wenn Sie Risikogruppen helfen:

- So wenig Kontakt wie möglich zu anderen Menschen haben. Einkauf vor die Tür legen, telefonieren statt treffen, ..., körperlichen Kontakt mit Menschen aus der Risikogruppe möglichst vermeiden.
- Oberflächen von Gegenständen die



Sie weitergeben oder empfangen, wenn möglich reinigen.

- Wechselgeld möglichst desinfizieren. Geld ist eine große Gefahrenquelle. Wenn möglich bargeldlos zahlen.
- Auf Angebote wie Lieferservice von Apotheken und dem Lebensmittel-einzelhandel zurückgreifen.
- Hände desinfizieren oder Handschuhe tragen.

Aufgrund der derzeitigen Situation, bei der Corona- Pandemie, möchten wir uns als Nachbarschaft gegenseitig helfen, damit niemand alleine ist. Wir rufen dazu auf:

- **sich zuerst im eigenen Umfeld solidarisch zu verhalten,**
- **Risikogruppen zu schützen und**
- **diejenigen zu unterstützen, die im Alltag vor Probleme gestellt werden.**

Schutz ist die wichtigste einzuhaltende Regel. Was ist unbedingt zu beachten, wenn Sie helfen wollen:

Schützen! Halten Sie in jedem Fall Abstand voneinander. Halten Sie beim Husten oder Niesen größtmöglichen Abstand – drehen Sie sich am besten weg. Niesen Sie in die Armbeuge oder in ein Papiertaschentuch, das Sie danach entsorgen. Vermeiden Sie Berührungen, wenn Sie andere Menschen begrüßen, und

waschen Sie Ihre Hände regelmäßig und gründlich mindestens 20 Sekunden lang mit Wasser und Seife.

Erkennen! Gehen Sie achtsam mit sich und anderen um. Erste Krankheitszeichen sind Husten, Schnupfen, Halskratzen und Fieber. Einige Betroffene leiden zudem an Durchfall. Bei einem schweren Verlauf können Atemprobleme oder eine Lungenentzündung eintreten. Nach einer Ansteckung können Krankheitssymptome bis zu 14 Tage später auftreten.

Informieren und handeln! Bleiben Sie auf dem laufenden - handeln Sie richtig.

Wer macht die Nachbarschaftshilfe?

Freiwilligenforum, Spendenparlament und engagiert in Elmshorn haben sich zusammengesetzt, um Ihnen wichtige Hilfestellung bei ihrem Engagement zu geben. Helfen ist wichtig, aber wirkungsvoll die Corona-Pandemie zu stoppen - ist das Ziel. Nutzen Sie unsere Nachbarschaftshilfe und die bereitgestellten Informationen, um koordiniert zu helfen.

Gehen Sie umsichtig vor, bleiben Sie gesund, bleiben Sie solidarisch und weiterhin so engagiert.

Mehr Infos unter: www.engagiert-in-elmshorn.de

