



BEHÅLL LUGNET OCH HJÄLP VARANDRA

Preppa Tillsammans
preppatillsammans.se



Preppa tillsammans

Grundtanken med Preppa tillsammans är ömsesidig hjälp. Vi vill hellre möta en kris gemensamt och förbereda än ensamma och utan större beredskap. Under det pågående virusutbrottet kan det innebära att handla hem mat åt den som inte kan göra det själv eller erbjuda emotionellt stöd åt den som behöver det.

Covid-19

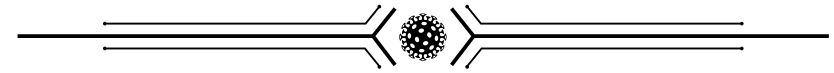
Det nya coronaviruset slår framförallt mot människors andningssystem. För de flesta blir effekterna milda, men för ett fåtal kan de bli dödliga. Blir en stor del av befolkningen sjuk samtidigt riskerar viruset att överbelasta en redan ansträngd sjukvård vilket kan få ännu fler fatala följder.

Tillhör du en riskgrupp

Är du äldre, multisjuk, har nedsatt immunförsvar eller svårigheter med luftvägarna sedan tidigare? Håll dig hemma om du kan, gå ut och handla eller på promenad med hunden när färre folk är i rörelse. Eller be en granne om hjälp med det.

Tillhör du ingen riskgrupp

Är du yngre och utan tidigare hälsoproblem? Försök att hålla dig frisk, både för din egen och andras skull. Tvätta dina händer och nys i armvecket. Undvik större folksamlingar och överfull kollektivtrafik, arbeta hemifrån om du kan. Håll dig uppdaterad om nuläget och sprid inte rykten. Fortsätt att göra sånt du mår bra av, gå ut och rör på dig, träna. Känner du dig det minsta förkyld - stanna hemma. På de sätten bidrar du till att inte utsätta andra i onödan eller belasta ett redan ansträngt sjukvårdssystem.



1. Stanna hemma om du kan

Vår gemensamma hälsa och välfärd är viktigare än produktiviteten.

2. Skaffa coronakompisar som ställer upp om det skiter sig

Det vill säga, prata ihop dig med säg fem pers så att någon kan handla eller hjälpa till med sånt som behöver göras om du blir sjuk.

3. Kolla med dina grannar om någon behöver hjälp

Prata med människor i din närhet. Den som är äldre, rörelsehindrad eller sjuk kanske har behov av att få en matkasse hemlevererad. Den som känner sig extra orolig för viruset eller drabbad av isoleringen kanske istället har behov av att få prata av sig och bli lyssnad på. Likaså kan det finnas hemlösa människor i din närhet, eller andra som inte kan välja frivillig isolering. De kan behöva extra stöd de kommande veckorna.

4. Tillsammans bygger vi ett tryggare lokalsamhälle

Prata ihop dig med dina grannar och skapa en lokal stödgrupp under det pågående virusutbrottet. Och lägg ett förslag till din lokala hyresgästförening, bostadsrättsförening eller ditt byalag om att bygga upp gemensamma krisförråd i era kvarterslokaler och stödstrukturer i era områden.

5. Dra lärdomar av dagens kris inför framtiden

Även när virusutbrottet väl passerat, finns det lärdomar att ta fasta på: Som att bygga upp allt starkare nätverk i våra grannskap, att hjälpas åt och preppa tillsammans. Som att skippa karenavdraget och därmed minska sjuknärvaron på arbetsplatserna.

Som att inte rösta på partier som skär ned på den allmänna sjukvården - vårdpersonal har länge slagit larm om en livsfarligt överansträngd vårdssituation.