



## Wichtige praktische Hinweise für Helfende

Folgend einige Empfehlungen für Freiwillige, welche besonders gefährdete Personen bei der Bewältigung des Alltags unterstützen wollen.

Danke, dass du bereit bist, jene in der Bevölkerung zu unterstützen, welche durch COVID-19 am meisten gefährdet sind. Wenn sie zuhause bleiben können, hilft das, unser Gesundheitssystem zu entlasten und sie zu schützen. Was du machst, ist gelebte Solidarität!

Damit dies aber nicht nach hinten losgeht, musst du einige Vorsichtsmassnahmen befolgen, um diese Personen nicht trotzdem einem Risiko auszusetzen:

### Allgemeine Hinweise

- Unterstütze die Menschen in deinem Umfeld. Halte dabei immer ausreichend Abstand. Beachte die Verhaltensregeln des Bundesamts für Gesundheit ([bag-coronavirus.ch](http://bag-coronavirus.ch)).
- Kommuniziere per Telefon, lass den Einkauf vor der Türe stehen, mach zuerst ab, wann und wie die Bezahlung erfolgen soll.
- Sorg dafür, dass du nicht aus Versehen den Virus über die Tragtasche oder die Produkte überträgst.
- Wenn dir etwas zu viel wird, dann mach es lieber nicht. Niemand zwingt dich dazu und bei unangenehmen Situationen hast du das gute Recht wegzugehen.
- Solltest du selber Husten, Halsschmerzen, Kopfschmerzen oder Fieber (oder andere der beschriebenen Symptome) verspüren, dann bleib zuhause! Da hilfst du in diesem Fall mehr, als wenn du den Virus im Quartier verteilst.
- 

(Quelle: [solidarity-now.ch](http://solidarity-now.ch)-Hinweise, aktualisiert vom BAG 20.3.2020)