

XARXA SOLIDÀRIA VEÏNAL

COM CUIDAR-NOS ENTRE NOSALTRES

- **A LA TEVA ESCALA, QUI CREUS QUE POT NECESSITAR AJUDA?** Fer-li saber que poden comptar amb els seus veïns/es.
- **DEIXA UN PAPER SOTA LA SEVA PORTA**, als qui visquin sols/es per a oferir-los coses concretes o missatges d'afecte.
- **TRUCA A LES PERSONES QUE VISQUIN SOLES** al matí i a la tarda, per veure com es troben.

ORGANIZA'T AL TEU CARRER O ESCALA

- **POSA UN CARTELL A LA TEVA BÚSTIA** oferint-te a diferents tasques (compra, conversa, etc.) amb el número de telèfon per a contactar.
- **ANIMA A ALTRES VEÏNS/ES** a que ho facin.
- **SURT AI BALCÓ**, de tant en tant, per a veure amb qui pots parlar.

PER EVITAR EL CONTAGI

- **EVITA EL CONTACTE FÍSIC** (mantingues més d'1 metre de separació amb altres persones).
- **RENTA'T LES MANS AMB FREQUÈNCIA** i sempre abans de sortir de casa i al retorn.
- **SEGUEIX ELS CONSELLS SANITARIS**
- **SI ET CUIDES, ENS CUIDES A TOTS/ES**
- **SI SURTS FES-HO EL MENYS POSSIBLE, ENS CUIDES A TOTS/ES**



FEDERACIÓ AAVV SANT QUIRZE