

Bezpieczny Wolontariat w trakcie pandemii koronawirusa

Dziękujemy, że chcesz włączyć się w wolontariat! Pandemia koronawirusa postawiła przed nami nowe wyzwania i wymaga od nas zmian w naszym codziennym życiu. Aby chronić zdrowie i życie swoje i innych, musimy się do niej dostosować. Przeczytaj wytyczne, które pomogą ci bezpiecznie angażować się w wolontariat.

Upewnij się, że możesz się zaangażować

Źle się czujesz? Powstrzymaj się od wolontariatu i zostań w domu.

Niedawno wróciłeś z zagranicy?

Dostosuj się do wymagań stawianych takim osobom i powstrzymaj się od wolontariatu.

Jesteś seniorem lub cierpisz na choroby przewlekłe? Powstrzymaj się od wolontariatu wymagającego bezpośredniego kontaktu z innymi osobami. Jeśli masz taką możliwość włącz się w e-wolontariat.

Masz poniżej 18 lat i nie możesz zaangażować się w wolontariat razem ze swoim rodzicem / opiekunem? Jeśli masz taką możliwość włącz się w e-wolontariat.

Przygotowanie do wolontariatu

Unikaj transportu miejskiego w ramach wolontariatu

Zawsze miej przy sobie własny środek do odkażania rąk.

Miej własne jedzenie i picie jeśli tego potrzebujesz. Unikaj dzielenia się spożywanym jedzeniem z innymi.

Upewnij się, że **jesteś po wszystkich szkoleniach i masz wszystkie informacje** umożliwiające ci bezpieczne i efektywne wykonywanie wolontariatu.

W trakcie wolontariatu

Organizacja, na rzecz której działasz, **może sprawdzać twój stan zdrowia.**

Myj często ręce. Mydłem, przez co najmniej 20 sekund, szczególnie przed i po korzystaniu z toalety, przygotowywaniu i spożywaniu posiłków. Używaj środków do dezynfekcji rąk, jeśli nie możesz ich umyć.

Utrzymuj dystans minimum 2 metrów od innych.

Jeśli musisz kichać lub kaszleć, rób to **w zgięcie łokciowe.** Wyrzucaj chusteczki higieniczne od razu po ich użyciu do odpowiednich pojemników.

Unikaj dotykania oczu, nosa i ust nieumyтыми rękami.

Dostosuj się do obowiązujących obostrzeń dotyczących spotkań z innymi ludźmi. Powstrzymaj się od podawania ręki i kontaktu fizycznego.

Staraj się **unikać publicznych toalet.**

Jeśli **pomagałeś osobie, która nie czuła się dobrze, natychmiast poinformuj o tym** swojego koordynatora.

Unikaj bezpośredniego fizycznego kontaktu z osobami, którym pomagasz. Jeśli przekazujesz im rzeczy, rób to przez pozostawienie ich na progę.

Jeśli na jakimkolwiek etapie wolontariatu **czujesz się niekomfortowo**, poinformuj o tym koordynatora. Masz prawo zrezygnować z wolontariatu.

Po zakończeniu wolontariatu

Poinformuj koordynatora wolontariuszy, kiedy kończysz realizować swoje zadania. **Przełącz informację jak wyglądał wolontariat i czy wydarzyło się coś wartego odnotowania.**

Jeśli **czujesz się zaniepokojony** lub chcesz porozmawiać, skontaktuj się ze swoim koordynatorem wolontariatu.

Pamiętaj o odpoczynku i regeneracji. Podejmuj się tylko zadań, które według ciebie możesz wykonać.

Jeśli po wolontariacie **nie czujesz się dobrze** poinformuj o tym koordynatora wolontariatu. Zastosuj się do wytycznych dla osób podejrzewających się o zakażenie.

Infografika przygotowana przez Forum Odpowiedzialnego Biznesu na podstawie *Israeli Volunteering Network Volunteer Checklist*. Informacje i wytyczne dotyczące COVID-19 szybko się zmieniają. Aby mieć aktualne informacje korzystaj z oficjalnych źródeł: <https://www.gov.pl/web/koronawirus/>
Jeśli uważasz, że ta infografika może się przydać twoim wolontariuszom - **wykorzystaj ją.**