

# HELFFEN UND HILFE ANNEHMEN

„Solidarität statt Hamsterkäufe“ ist ein solidarisches Netzwerk für Coronavirus Betroffene und Risikopatient\*innen. Das Netzwerk soll Betroffene von Isolation und Quarantäne mit solidarischen Personen aus der Stadt zusammenbringen. Wir versuchen Helfende und Hilfesuchende zu vernetzen.

## SICHERHEIT UND HYGIENE:

„Solidarität statt Hamsterkäufe“ ist eine ehrenamtliche Initiative. Unsere Helfer\*innen bieten ihre Hilfe unentgeltlich an. Einkäufe und Besorgungen werden selbstverständlich durch die Hilfesuchende Person bezahlt. Gebt keine sensiblen Informationen an Personen heraus. Lasst niemanden in eure Wohnung. Wir können keine Haftung für die vermittelten einzelnen Helfenden übernehmen. Die Hygieneempfehlungen können die Wahrscheinlichkeit einer Infektion minimieren, sind aber keine 100% Garantie für eine Nichtinfektion.

## VORBEREITUNG:

1. Über das „Solidarität statt Hamsterkäufe“ Netzwerk werden Kontaktdaten ausgetauscht.
2. Vorab solltet ihr folgende Absprachen per E-Mail, SMS oder Telefon treffen:
  - Auf welche Art und Weise soll die Hilfe ablaufen? (Einkaufshilfe, Hunderunde, andere Dienstleistung)
  - Was für Hilfe braucht die Person?
  - Wird das Geld ausgelegt oder wird es vorher bei der hilfesuchenden Person abgeholt?
  - Sprecht eine Übergabezeit ab.
  - Einkaufslisten sollten per E-Mail, SMS oder telefonisch ausgetauscht werden.
  - Wir empfehlen auf die Bezahlung mit Bargeld zu verzichten und das Geld stattdessen zu überweisen oder per PayPal (An Freunde senden) zu senden.

## ABLAUF DER HILFELEISTUNG:

1. Die helfende Person wäscht sich Zuhause gründlich die Hände mit Seife (20 Sekunden). Ab jetzt ist besonders auf die Husten- und Niesregeln zu achten und es sollte sich nicht mehr mit den Händen ins Gesicht gefasst werden. Öffentliche Verkehrsmittel sind zu vermeiden.
2. Die helfende Person geht unter Beachtung der Sicherheitsregeln einkaufen (1,5-2 Meter Abstand zu anderen Personen, öffentliche Verkehrsmittel vermeiden)
3. Die helfende Person klingelt bei der hilfesuchenden Person, stellt den Einkauf inklusive dem Einkaufsbeleg vor die Wohnungs-/Haustür und entfernt sich sofort mind. 1,5-2 Meter von der Tür.
4. Jetzt kann die hilfesuchende Person die Tür öffnen und den Einkauf entgegen nehmen. Sie legt das Geld auf einem Teller/Tablett/Box/o.ä. vor die Tür und schließt die Tür.
5. Die helfende Person nimmt sich das Geld, legt ggf. Wechselgeld auf diesen Teller/Tablett/Box und entfernt sich wieder 1,5-2 Meter von der Tür.
6. Die hilfesuchende Person öffnet erneut die Tür und nimmt das Wechselgeld in Empfang.
7. Die Einkaufshilfe fährt nach Hause und wäscht sich gründlich die Hände mit Seife (mindestens 20 Sekunden).
8. Während der Übergabe gelten selbstverständlich die Husten- und Niesregeln für beide Seiten.

## EMPFEHLUNGEN FÜR DIE HUNDERUNDE:

1. Es gelten die gleichen Regeln wie bei der Einkaufshilfe.
2. Wir empfehlen eine eigene Leine mitzubringen.
3. Der Hund sollte nach dem klingeln vor der Tür angebunden werden. Die Helfende Person hält dabei Abstand (1,5-2 Meter).
4. Der Hund sollte nicht angefasst werden. Es ist nicht auszuschließen das Haustiere das Coronavirus übertragen können.
5. Nach der Hunderunde wird der Hund erneut vor Tür angebunden. Die helfende Person klingelt an der Tür und geht.
6. Die helfende Person fährt nach Hause und wäscht sich gründlich die Hände mit Seife (mind. 20 Sekunden).



**Web:** <https://solistatthamster.org/>

**Mail:** [solistatthamster@riseup.net](mailto:solistatthamster@riseup.net)

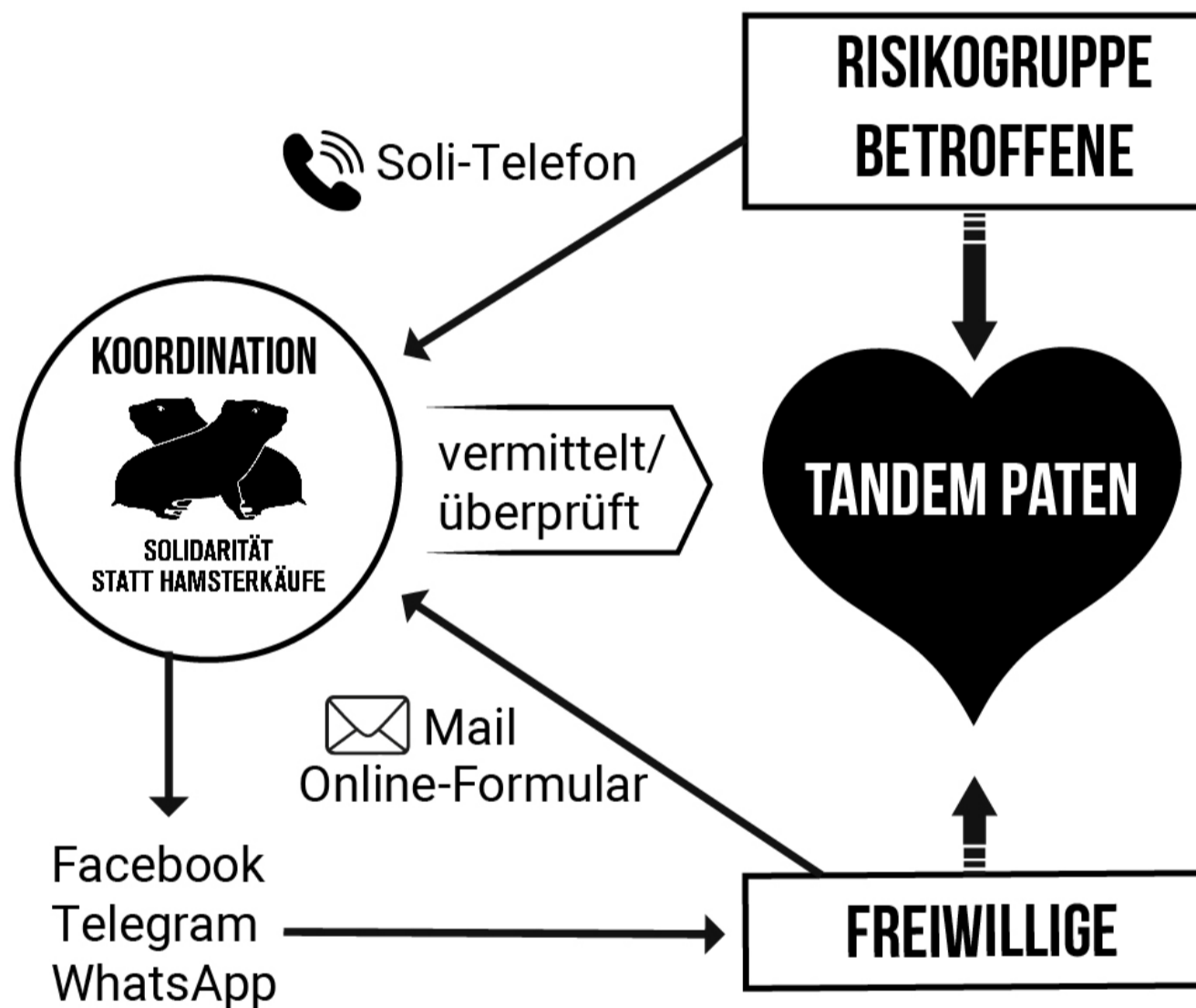
**Soli-Telefon:** +49 1525 7878124

**Telegram:** [t.me/solistatthamster](https://t.me/solistatthamster)

# BITTE BEACHTE BEIM HELFEN DAS TANDEM-PRINZIP

Um zu verhindern, dass dein solidarischer Einsatz am Ende zur Verbreitung von COVID-19 beiträgt solltest du das Tandem-Prinzip anwenden.

## ORGANISATIONSSTRUKTUR



- Achtet beim Helfen darauf möglichst nur eine Person aus deiner Nachbarschaft zu versorgen.
- Wenn du also Einkäufe, Erledigungen, Kinderbetreuung, usw. anbietest, dann suche dir EINE Person/Familie aus und helfe dort konstant.
- Wir bieten Vermittlung an! Wir geben deine Daten nur an EINE Adresse weiter. Nutze dafür gerne unser Online-Formular oder das Soli-Telefon.

# TIPPS ZUM SCHUTZ VOR DEM CORONAVIRUS

## ALLGEMEINE REGELN

- Halte dich an die Husten- und Niesregeln und wasche dir regelmäßig die Hände mit Seife (mindestens 20 Sekunden lang).
- Halte im öffentlichen Raum Abstand zu anderen Menschen (1-2 Meter).
- Kontaktiere deinen Arzt oder Ärztin im Bedarfsfall telefonisch und vereinbare einen Termin.

## PRIVATES UMFELD UND FAMILIENLEBEN

- Bleibe so oft es geht zu Hause. Schränke insbesondere persönliche Begegnungen zu älteren und chronisch kranken Menschen zu deren Schutz ein. Kommuniziere stattdessen lieber per Telefon, E-Mail oder Chats.
- Beachte die Besuchsregelungen für Krankenhäuser und Pflegeeinrichtungen.
- Lüfte Aufenthaltsräume regelmäßig und vermeide Berührungen, wie z.B. Händeschütteln oder Umarmungen.
- Sollte eine Person in deinem Haushalt erkrankt sein, Sorge für eine räumliche Trennung und genügend Abstand zu den übrigen Haushaltsmitgliedern.
- Kaufe nicht zu Stoßzeiten ein, sondern dann, wenn die Geschäfte weniger voll sind oder nutze Abhol- und Lieferservices. Hamsterkäufe sind nicht notwendig.
- Helfen denen, die Hilfe benötigen! Versorge ältere, hochbetagte, chronisch kranke Angehörige oder Nachbarn und alleinstehende und hilfsbedürftige Menschen mit Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs. Beachte dabei das Tandem-Prinzip. Wenn du Personen hilfst, die Unterstützung brauchen, beschränke deine anderen sozialen Kontakte auf ein Minimum.

## ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL UND REISEN

- Nutze wenn möglich keine öffentlichen Verkehrsmittel. Fahre stattdessen lieber mit dem Fahrrad, dem eigenen Auto oder geh zu Fuß.
- Verzichte möglichst auf Reisen – auch innerhalb Deutschlands. Viele Grenzen sind geschlossen und der Flugverkehr findet nur eingeschränkt statt.

## BERUFLICHES UMFELD

- Arbeite in Abstimmung mit dem Arbeitgeber - wenn möglich - von zu Hause.
- Halte Treffen klein und kurz und in einem gut belüfteten Raum ab. Erwäge Videokonferenzen statt Treffen.
- Halte einen Abstand von 1 bis 2 Metern zu anderen Menschen ein und verzichte auf persönliche Berührungen.
- Nimm Mahlzeiten möglichst allein (z.B. im Büro) ein. Bleib zu Hause, wenn du dich krank fühlst und kuriere dich aus!

## ÖFFENTLICHES LEBEN

- Meide Menschenansammlungen (z.B. Einkaufszentren).
- Besuche öffentliche Einrichtungen nur, soweit es unbedingt erforderlich ist, wie z.B. Ämter, Verwaltungen und Behörden.
- Vermeide private Feiern und halte dich ansonsten konsequent an die Hygieneregeln.

«Solidarität statt Hamsterkäufe» ist ein solidarisches Netzwerk für Coronavirus Betroffene und Risikopatient\*innen. Das Netzwerk soll Betroffene von Isolation und Quarantäne mit solidarischen Personen aus der Stadt zusammenbringen. Wir versuchen Helfende und Hilfesuchende zu vernetzen.



**Web:** <https://solistatthamster.org/>

**Mail:** [solistatthamster@riseup.net](mailto:solistatthamster@riseup.net)

**Soli-Telefon:** +49 1525 7878124

**Telegram:** [t.me/solistatthamster](https://t.me/solistatthamster)