

TODO DESAFÍO TRAE UNA OPORTUNIDAD PARA CUIDARNOS ENTRE TODOS



CREA UN PLAN DE ACCIÓN PARA TU HOGAR



PASO 1: REÚNETE CON PERSONAS CERCANAS Y QUIENES DEBAN ESTAR EN TU PLAN DE ACCIÓN

Habla con familiares y amigos sobre cómo reaccionar en caso de que el COVID-19 se propague entre miembros de tu comunidad.
Ejemplo: María se informó sobre las medidas para prevenir el virus y habló con sus padres, hijos y hermanos al respecto..

PASO 2: TRATA DE CONOCER A LA MAYORÍA DE TUS VECINOS

Habla con tus vecinos para crear un grupo de apoyo entre todos, la compasión por quien tiene necesidades se debe demostrar.

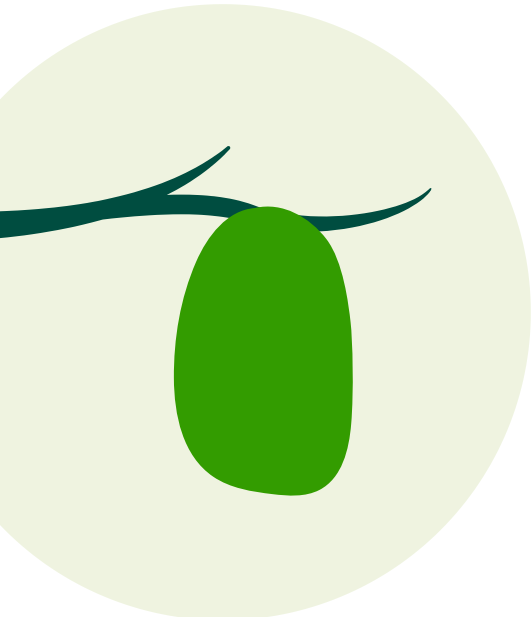
Ejemplo: Pedro contactó a la mayoría de vecinos de su conjunto para tener comunicación eficaz con todo aquel que requiera atención.



PASO 3: PLANEA COMO CUIDAR A QUIENES TENDRÍAN MÁS RIESGO DE ENFERMARSE

Es posible que las personas mayores o quienes sufren de alguna enfermedad crónica puedan tener riesgo de presentar complicaciones graves.

Ejemplo: Juan debe asegurarse de tener las medidas necesarias para cuidar a su abuelo que sufre de asma.



PASO 4: IDENTIFICA LAS ORGANIZACIONES DE AYUDA MÁS CERCANAS

Elabora una lista de instituciones que puedan servirte de ayuda en caso de que la requieras. Ten en cuenta organizaciones que brinden servicios de salud mental, información, alimentos y demás suministros.



PASO 5: HAZ UNA LISTA DE CONTACTOS DE EMERGENCIA

Verifica que los miembros de tu hogar tengan una lista de contactos de emergencia, números de familiares cercanos, amigos, vecinos, maestros y empleados.

Ejemplo: Laura anotó en su libreta el número de varias instituciones, entre ellas bomberos y policía.



¡CUIDÉMONOS ENTRE TODOS!

DEPENDEMOS DE
LOS DEMÁS
POR ESO

CON TU PARTICIPACIÓN NOS
VOLVEMOS MÁS FUERTES 



AYUDA A PERSONAS MAYORES
HACIENDO SUS COMPRAS

Según el DANE el 11% de los de las personas que tienen 60 años o más, se encuentra en estado de abandono. Una excelente forma de ayudarlos es realizando labores que para ellos son complicadas, pero para nosotros **no**.



Por ejemplo, haciendo sus **compras** ya sea de frutas y verduras, implementos de aseo, prendas de vestir entre otros, podemos asegurar que el esfuerzo del adulto mayor o esa persona vulnerable, no va a ser exhaustivo y por el contrario le estaremos brindando una mejor calidad de vida.

¡Ellos te lo agradecerán!

HAZ PARTE DE LA
CIUDAD
COMPASIVA 

