

# ANVISNINGAR TILL DIG SOM HJÄLPER

Vill du erbjuda hjälp under coronakrisen? Följ anvisningarna nedan för att vara säker på att du agerar på ett hygieniskt och tryggt sätt i synnerhet om du hjälper någon som hör till en riskgrupp. Anvisningarna är baserade på myndigheternas rekommendationer. Mer info (på finska) hittar du på: [kansalaisareena.fi/korona](https://kansalaisareena.fi/korona)



## 1 LÅT BLI ATT HJÄLPA OM DU...

- är sjuk eller även om du har lindriga symptom av luftvägsinfektion
- om du nyligen har kommit hem från en utlandsresa eller om du har en familjemedlem som insjuknat i corona
- om du hör till en riskgrupp.

## 2 PRESENTERA DIG MED HELA DITT NAMN

Ge hela ditt namn, telefonnummer och din hemadress till personen du hjälper. På detta sätt ökar du trygghetskänslan och gör det svårare för personer att felaktigt utnyttja läget. Berätta att du inte kan komma in i lägenheten eller nära ytterdörren för att minimera smittorisken.

## 3 INKÖPSLISTAN OCH BETALNINGSSÄTTET

Skriv ner inköpslistan. Kom överens om hur du betalar för inköpen. Bästa alternativet är att du inte behöver hantera pengar och betalningen sker t.ex. via fakturering, förhandsbetalning eller kontoöverföring /MobilePay.

## 4 IFALL DU BEHÖVER HANTERA KONTANTER

- be om att få jämna pengar
- be om att få summan i ett kuvert eller en börs
- kom ihåg att du inte får användas någon annans bankkort.

## 5 OM DU HJÄLPER MED ATT KÖPA MEDICINER

- be den du hjälper skriva en lapp med namnen på medicinerna du ska köpa och FPA-kortet ifall det är frågan om receptbelagda mediciner  
-kom överens om betalningssättet och be om att få jämna pengar ifall du behöver betala med kontanter.

## 6 BESTÄM EN TID DÅ DU HÄMTAR FPA-KORTET OCH PENGAR

Kom överens om vilken tid du kommer och hämtar FPA-kortet och pengarna. Du kan t.ex. knacka på dörren eller ringa för att informera om att du är på plats. Håll några meters avstånd om du behöver träffa den du ska hjälpa.

## 7 HANDHYGIEN

Följ THL:s anvisningar för handhygien och tvätta händerna före du går ut, när du kommer till butiken, när du lämnar butiken, när du kommer hem och alltid vid behov. Om du har engångshandskar, använd dem i butiken och byt dem vid behov.

## 8 HOSTA OCH NYSA RÄTT

Täck munnen och näsan med en näsduk om du behöver hosta eller nysa och släng näsduken i soporna efter användningen. Tvätta och desinficera händerna eller byt engångshandskarna. Om du inte har en näsduk hosta eller nys i ärmen.

## 9 SE UPP MED VAD DU RÖR I

Rör inte ansiktet. Låt bli att röra telefonen eller nycklarna när du är i butiken. Rör inte hissknappar och annat som många personer rör i. Tvätta händerna vid behov och använd handdesinficeringsmedel.

## 10 HÅLL SÄKERHETSAVSTÅND

Undvik butikernas rusningstider och håll säkerhetsavstånd till de andra kunderna.

## 11 INKÖPSLISTAN OCH VAL AV PRODUKTER

Följ inköpslistan i butiken och apoteket. Om du inte hittar en viss produkt kan du fråga vad du kan köpa i stället. Var noggrann när du köper produkter från bageriet, salladsbaren eller lösgodisdissen. Påminn den du hjälper om att tvätta och skala frukter och grönsaker.

## 12 SÄKERSTÄLL EN OBRUTEN KYLKEDJA

Försäkra dig om en obruten kylkedja. För genast inköpen hem till den du handlar åt.

## 13 LEVERERA PRODUKTERNA TRYGGT

Du kan lämna inköpen vid dörren eller i trappuppgången och meddela på överenskommet sätt att du kommit tillbaka från butiken. Håll några meters avstånd om du behöver träffa den du hjälper.