

# en USERA nos CUIDAMOS JUNTAS

## \*RED DE APOYO MUTUO Y CUIDADOS DE USERA\*

Las vecinas de los barrios de Usera nos organizamos para apoyar a las personas que más lo necesitan. Estamos creando una red de solidaridad y cuidados para hacer frente a este período de emergencia sanitaria.

## Sobre todo, ¡EVITA CONTAGIOS!

**NO tengas contacto físico**, especialmente con gente en situación de riesgo. Habla con tus vecinas a más de un metro de distancia y desde el descansillo.

**Lávate bien las manos** con agua y jabón: antes de ponerte los guantes y la mascarilla, antes de salir de casa y al volver.

**Evita desplazarte:** organízate en zonas pequeñas (tu bloque, tu calle...) y no salgas en grupo.

## ¿QUÉ PUEDES HACER?

¡**Organízate en tu portal!** Quizá haya gente que necesite ayuda con la compra, para bajar la basura, pasear al perro, cuidar peques...

**Contacta con tu vecindario**, hazles saber que pueden contar contigo, pon un cartel donde la gente pueda apuntar sus necesidades y su disponibilidad. Usa los medios no presenciales (carteles, telefonillo, whatsapp/telegram...).

**Explica la iniciativa en los comercios del barrio** (mercados, farmacias...), para que ellos se la puedan contar a sus clientes y se corra la voz. Muchos de ellos no tienen entrega a domicilio, pero pueden ser el enlace entre personas que lo necesiten.

**Encuentra el grupo de apoyo mutuo de tu barrio** para ver cómo puedes echar una mano.

#YoMeQuedoEnCasa

#QuédateEnCasa

#UseraSeQuedaEnCasa

#TeCedoUnRecado

#ApoyoMutuoUsera