

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