

पड़ोसियों की मदद

बहुत से लोग देशभर में अपने पड़ोसियों की मदद कर रहे हैं. हमारा लक्ष्य यह है कि कोरोना के समय कोई भी अकेला ना छूट जाए. ऐसे वक्त में हम क्या कर सकते हैं?

1. आस पास के लोगों और अपने पड़ोसियों की मदद.

पर ध्यान रखें कि महामारी के समय सबसे जितनी दूरी बना के रख सकते हैं रखें। इसीलिए सहायता अपने आस पास के लोगो की करें. जैसे जो लोग आपकी बिल्डिंग में रहते हैं।



2. कुछ मदद करें, लेकिन लगातार। अगर आपको किसी लोगों के बच्चों को देखना है तो एक परिवार ढूंढें और सिर्फ उनकी मदद करें।



3. कोशिश करें की आप सिर्फ उस परिवार से ही मिलें और ज्यादा लोगों से ना मिलें

ऐसे संकट के वक्त में एक दूसरे की मदद करना काफी जरूरी है. पर इतना काफी नहीं है, हमें एक दूसरे का मानसिक संतुलन भी बना के रखना पड़ेगा। एक दूसरे से बात करें, फ़ोन करें और अगर ज़रूरत महसूस हो तो उनको डॉक्टर के पास जाने की सलाह दें।

Crisis Line Berlin: 0800 111 0 111
Silbernetz Berlin (for Seniors): 0800 4 70 80 90
Crisis Line to help with domestic violence: 08000 116 016
Solidarity neighborhood groups: <https://bit.ly/2Qkdt6H>