



**Especially Now
Volunteer!**

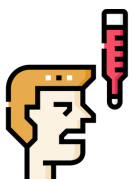
Чек-лист волонтера: Что делать и чего не делать в этот период

Дорогие волонтеры!

Спасибо вам за готовность работать в эти непростые дни!

Вспышка коронавируса принесла с собой новые правила и неминуемые изменения в обычную жизнь. Чтобы сохранить жизнь, нам приходится поменять жизнь самым кардинальным образом. Ниже приведены некоторые обязательные инструкции, которые нужно соблюдать перед волонтерской работой, во время и после нее:

Убедитесь, что вы можете работать:



Плохо себя чувствуете? Не приходите на работу, оставайтесь дома, пока полностью не поправитесь.



Недавно вернулись из-за границы? Выполняйте соответствующие предписания и не приходите на работу.



Вы пожилой человек и/или у вас есть сопутствующие заболевания? Не занимайтесь волонтерской деятельностью, которая предполагает встречи с людьми. По мере возможности займитесь виртуальным волонтерством из дома.



**Especially Now
Volunteer!**

Чек-лист волонтера: Что делать и чего не делать в этот период

Перед волонтерской работой:



Не пользуйтесь общественным транспортом по дороге на работу, а также частным транспортом, если в машине находится больше двух человек



Приготовьте бутылку спиртового геля, который вы сможете взять с собой на работу.



Приготовьте еду и питье в бутылке, чтобы не делить посуду/еду с другими людьми



Проверьте, что вам разрешено выполнять текущую работу и вы обладаете всеми необходимыми знаниями для ее выполнения.



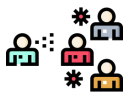
**Especially Now
Volunteer!**

Чек-лист волонтера: Что делать и чего не делать в этот период

Во время волонтерской работы:



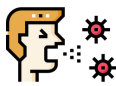
Мойте руки и дезинфицируйте их спиртовым гелем после прихода, во время работы и перед выходом с волонтерской работы. По возможности желательно работать в перчатках.



Соблюдайте дистанцию не менее 2 метров между собой и другими людьми.



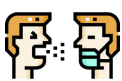
Следите за тем, чтобы в помещении, где вы работаете, находилось не более 10 человек. ÿ Не обменивайтесь рукопожатиями и избегайте любых других физических контактов.



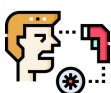
Если вы чихаете или кашляете, делайте это только в локоть.



По возможности избегайте пользования общественными туалетами во время работы.



Если вы встретили клиента, который плохо себя чувствует, сообщите об этом координатору.



По возможности избегайте любых физических контактов с клиентами. Посылки/еду или любые другие предметы можно оставить, например, перед входной дверью.



**Especially Now
Volunteer!**

Чек-лист волонтера: Что делать и чего не делать в этот период

После волонтерской работы:



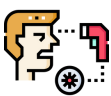
Сообщите координатору об окончании работы: расскажите, как все прошло, какие у вас ощущения и выводы и, конечно, на какие особые случаи необходимо обратить внимание.



Знайте, с кем вы можете поделиться своими ощущениями, и делайте это. Если Вы чувствуете тревожность или потребность поговорить с кем-то, вы можете обратиться к координатору по волонтерской работе.



Давайте себе возможность отдохнуть и собраться с силами, не забывая о предписаниях. Берите на себя не больше заданий, чем вы в состоянии выполнить.



Если через несколько дней после волонтерской работы вы почувствовали себя плохо, немедленно сообщите об этом ответственному за волонтерскую деятельность.



Выполняйте все предписания и ведите себя в соответствии с инструкциями.