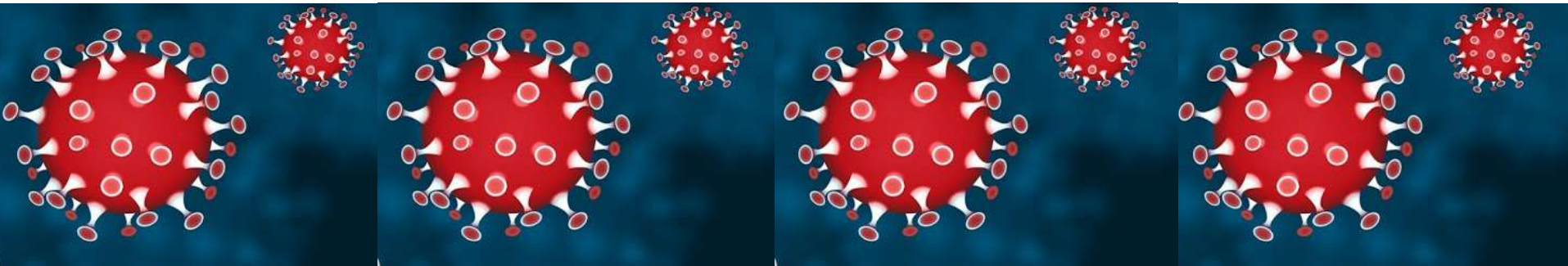




Szolgáltatások igénybevétele

Koronavírus idején





A szolgáltatások



Az önálló életvitelhez tudnunk kell,
milyen szolgáltatásokat vehetünk igénybe.

Azt is tudnunk kell hogy vehetjük igénybe a
különböző szolgáltatásokat.



Szolgáltatásokat nap mint nap használunk.

Sokféle szolgáltatás létezik.

Például: ☼ piac

☼ boltok

☼ fodrász

☼ étterem

☼ színház, mozi

☼ uszoda

☼ sportesemények

☼ szórakozás.





A koronavírus fertőzés miatt sajnos sok szolgáltatást nem tudunk igénybe venni.

Vannak olyan szolgáltatások, melyeket csak interneten keresztül, vagy telefonon tudunk igénybe venni ebben az időszakban.

Ezeket a szolgáltatásokat fogjuk sorra venni.

Vírus ide vagy oda, vannak olyan szolgáltatások, melyek az élethez mindenképp szükségesek.

- ✱ például az élelmiszerek, és a tisztítószeresek bevásárlása
- ✱ ha panaszunk van, orvoshoz kell fordulnunk
- ✱ gyógyszerre lehet szükségünk



Bevásárlás

A hipermarketek, a szupermarketek, és a kisebb boltok is nyitva tartanak.

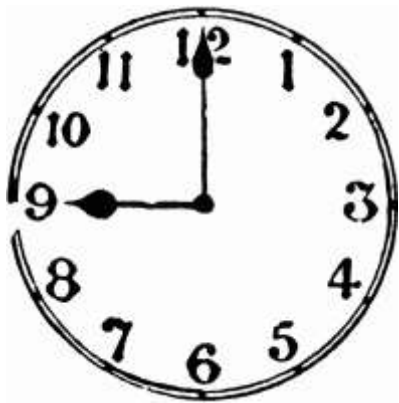
Némelyik bolt rövidített nyitvatartással működik.



Ha a vírusfertőzés által veszélyeztetettek körébe tartozunk, ne menjünk vásárolni! Kérjük meg rokonainkat, gondozónkat, ők vásároljanak be nekünk.

A kijárási korlátozás ideje alatt a 62 év feletti emberek 9-12 óráig mehetnek be a boltokba.

A 62 évesnél fiatalabbak 9-12 óráig nem mehetnek be a boltokba vásárolni.



Bevásárolni elmehetünk, ha betartjuk a szabályokat!

A lakóhelyünkhöz közeli boltba menjünk!

Lehetőleg gyalog menjünk. Ne használjuk a tömegközlekedést!

Legyen rajtunk szájmaszk és gumikesztyű!

Tartsunk 3 lépés távolságot az emberektől sorban állásnál is.

Ne fogdossuk össze az élelmiszereket! Csak azt fogjuk meg, amit meg akarunk venni!



A piac

A piacon ugyan úgy vásárolhatunk, mint a boltokban.

Itt is be kell tartanunk az elővigyázatossági szabályokat vásárlás közben!

Piacon megvásárolhatjuk a

- ✱ friss zöldséget
- ✱ friss gyümölcsöt
- ✱ friss húst
- ✱ friss pékárut
- ✱ nagyon finom savanyúságot



Háziorvos

A háziorvosunk a korlátozás alatt is rendel.

Ha bármilyen panaszunk van, hívjuk fel telefonon a háziorvosunkat.

Mondjuk el a telefonba panaszainkat.

Kövessük az orvos utasítását!

Gyógyszereink felíratását is telefonon intézzük!



**Ne induljunk el a rendelőbe! Mindig telefonáljunk oda előtte.
Tartsuk be az orvos utasításait!**

Rendelőintézet, szakorvos

Szakorvoshoz akkor fordulunk, amikor a háziorvos azt a tüneteink alapján javasolja. Például bőrgyógyászat, kardiológia, urológia...

A szakrendeléseket először telefonon hívjuk fel!
Kövessük az orvos vagy asszisztens utasításait!

Ha valamelyik szakrendelésre szoktunk járni rendszeresen, akkor hívhatjuk telefonon egyből azt a rendelőt panaszainkkal, vagy ha gyógyszerünk elfogyott.





Gyógyszertár



Amikor az orvos felír receptre gyógyszert, akkor a gyógyszertárban váltjuk ki a receptet.

A receptre van írva, hogy melyik gyógyszert kell szednünk, és mennyit vegyünk be belőle.

Háziorvosunk E-receptet fog felírni. Az E-recept azt jelenti, hogy interneten keresztül küldi el a gyógyszertárnak, melyik gyógyszert írta fel nekünk. Ilyenkor nem kell a háziorvoshoz elmenni, egyenesen a gyógyszertárba menjünk.

A gyógyszertárban TAJ kártyánkkal és személyi igazolvánnyal ki tudjuk váltani a gyógyszereinket.



A gyógyszerértárban csak az tartózkodhat, aki épp vásárol.

Meglehet, hogy a gyógyszerértár előtt, kint kell sorbaállnunk.

Tartsuk a 3 lépés távolságot sorban állásnál!

A gyógyszerértárban használjunk maszkot és gumikesztyűt.



Ruha vásárlás

A korlátozás ideje alatt a sok ruhaüzlet zárva tart.

A nagyobb bevásárló helyeken, szupermarketekben vehetünk ruhát magunknak.

Ilyenek például az Auchan, és a Tesco, Spar, Lidl.

Nem csak ruhát, de alsóneműt, cipőt is találunk.

Csak akkor menjünk el ruhát vásárolni, ha feltétlenül szükséges. Például, ha kilyukad a nadrágunk, vagy a cipőnk. Ha van másik amit otthon hordhatunk, akkor a vásárlást halasszuk későbbre, amikor már nincs fertőzés veszély!



Internetes szolgáltatások, házhoz rendelés



Ha nem szeretnénk kitenni magunkat fertőzésnek, interneten is megrendelhetjük, amire szükségünk van. Néhány napon belül házhoz szállítják.

Rendelhetünk például:

- ✱ élelmiszert, háztartási szereket
- ✱ kész ételt, ebédet, vacsorát
- ✱ ruhát, cipőt
- ✱ sportszereket
- ✱ elektronikus árucikkeket



Internetes rendeléshez kérjük gondozónk, mentorunk segítségét!
Weboldalunkon kaphattok segítséget az internetes vásárláshoz a KÉR menüpont alatt.



<http://downalapitvany.hu/node/337>

Fodrász



Hajunkat levágni, frizurát készíttetni, férfiaknak szakállat gondozni, borotválni járunk a fodrászhoz.

Legtöbb fodrász fogad vendéget a korlátozás alatt is.

A fodrásznak is be kell tartania a vírus terjedését megakadályozó szabályokat.

Mindig érdeklődjünk telefonon, mielőtt elindulunk a fodrászhoz.

Ha tehetjük, inkább halasszuk el a fodrászhoz menetet!
Kérjük meg rokonunkat, gondozónkat, mentorunkat, hogy igazítsa ki a frizuránkat lakóhelyünkön!



Sportolási lehetőségek

Sportolási tevékenységet a karantén idején csak az otthonunkban tudunk végezni.

Rengeteg edzés és torna videó található az interneten.

Interneten keresztül még futóversenyeken is részt vehetünk, ha otthon, vagy a kertünkben le tudjuk futni a megadott távot.

Használjátok a **Sport- mozgás tippek karanténban** című könnyen érthető anyagunkat!



**Egészségünk érdekében minden nap mozogjunk!
Ha tehetjük, a jó levegőn végezzük a tornánkat,
edzésünket!**

Képzőművészeti, önismereti klub

A klubokban művészeti tevékenységet végezhetünk közösségben, csoportosan. Ezek a foglalkozások hasznosak lehetnek számunkra. Például, ha nehezen fejezzük ki magunkat szavakkal, akkor alkotásban, rajzban, festményben kifejezhetjük érzéseinket, gondolatainkat.



A Down Alapítványnál a korlátozások alatt van ilyen foglalkozás, a **Fotóterápiás művészeti műhely** szervezésében. Jelenleg e-mailes levelezésben tartunk foglalkozásokat. Ha szeretnél te is részt venni rajta, küldj nekünk egy e-mailt erre a címre: karanten.kihivas@gmail.com

Minden héten küldünk egy témát, és leírjuk, mit kell tenned.

Amit alkottál a megadott témában, azt vissza kell küldened.

Az elkészült alkotásokból kiállítást rendezünk.

NE FELEDJÉTEK!



Ha nem szükséges, ne menjete el otthonról!

Ha elmentek otthonról, viseljete szájmaszket, és gumikesztyűt!

Ahol van kihelyezett fertőtlenítő, ott használjuk!

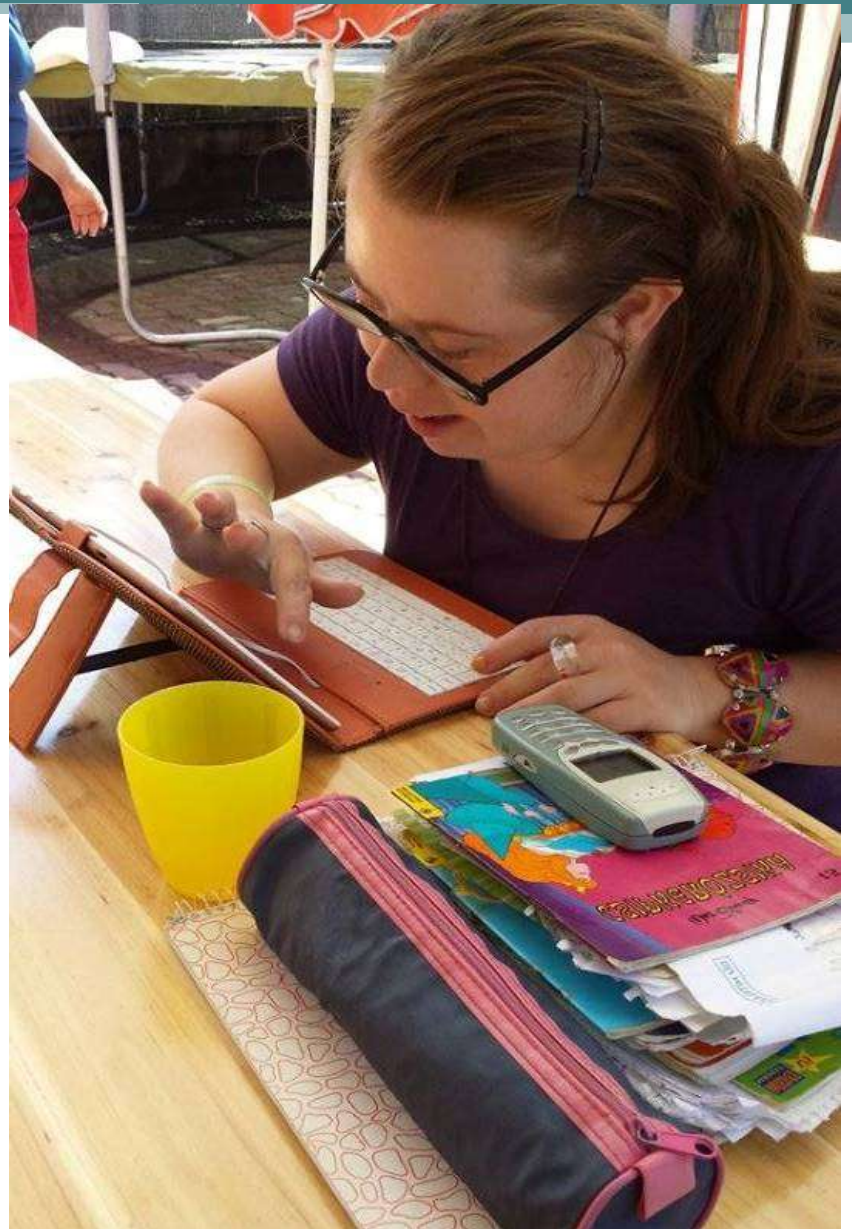
Ne piszkáljuk a szemünket, arcunkat!

Ne köpködjünk utcán! Amúgy is visszataszító szokás, nem illik!

Hazaértünk öltözzünk át, és nagyon alaposan mossunk kezet!

The background of the image is a light blue-green color with a microscopic theme. It features several virus-like particles, which are spherical with numerous thin, hair-like spikes extending from their surfaces. These particles are scattered across the frame, with some appearing in sharp focus in the foreground and others blurred in the background, creating a sense of depth. A large, bright red rectangular block is positioned in the center, serving as a backdrop for the text.

**MARADJ
OTTHON!**



KÉR kiadványaink megtalálhatók, és letölthetők
a <http://downalapitvany.hu/> oldalon:



1. **TÜZVÉDELEM-**
megelőzés, jelzés,
menekülés



3. *Gruiz Katalin:*
**MENTÁLIS
AKADÁLYMENT
ESÍTÉS- Elvek,
Etika, Gyakorlat**



2. **HOGYAN
INTÉZZÜNK
ÜGYET?**
Tudakozódás és
ügyintézés
hivatalokban,
szolgáltatóknál



4. **HOGYAN
KÉSZÍTÜNK
KÖNNYEN
ÉRTHETŐ
ANYAGOT? -
Útmutató**