



COVID19 ПОВИК ЗА АКЦИЈА: ШТО МОЖЕТЕ ДА НАПРАВИТЕ НА НИВО НА ЗАЕДНИЦА ЗА ДА СЕ ПРОМОВИРА СОЦИЈАЛНАТА СОЛИДАРНОСТ ВО ВРЕМЕ НА ФИЗИЧКО ДИСТАНЦИРАЊЕ

Во текот на последниот месец, пандемијата со COVID19, полека но сигурно навлезе во нашиот секојдневен живот. Ова е време на голема несигурност и неизвесност, не само по однос на нашето здравје, туку исто така и по однос на нашиот социјален и економски живот. Влијанието од вирусот, како и од мерките кои се преземаат за да ја спречат пандемијата (карантинот, само-изолацијата, затворањето на објектите и установите, полицискиот час и сл) ќе биде различно врз различните групи од населението, при што најмаргинализираните заедници, како што се ромските заедници, воедно ќе бидат најранливи и најпогодени од истите. Поради тоа потребно е да се изнајдат начини за да се продолжи нашата поддршка во заедницата, а особено на оние лица од нашата заедница кои најмногу имаат потреба од помош. Во овој текст се наведени активности кои можат да се преземат во заедницата, користејќи направи како што се смартфони и компјутери, и со ограничено движење во заедницата, имајќи ги во предвид препораките и мерките за одржување на физичка дистанца. Сепак, препознаваме дека секој контекст е различен, а воедно и предизвиците во секоја заедница можат да бидат посебни. Поради тоа сите овие мерки, треба да бидат земени само како идеи и препораки кои претставуваат почетна основа за понатамошно развивање на идеи и активности за меѓусебна помош и поддршка.

1. Воспоставување на локална група за поддршка и координација

- Преземете акции за да ги контактирате сите лица и институции во вашата заедница/општина кои сметате дека можат да бидат заинтересирани да се вклучат во развивање на одговор на ниво на заедницата со цел да се намали стравот и анксиозноста и да се обезбеди потребната социјална поддршка на

вашите соседи. Ова може да го направите преку телефонски разговори или друг вид на комуникациски канали (вибер, скајп и слично).

- Кои се клучните принципи/пораки кои можете да ги искористите за да обедините што поголема група со цел премање на акции:
- а) Потребно е да применуваме физичко дистанцирање, меѓутоа во исто време ни е потребна **социјална солидарност**.
- б) Треба да најдеме начини за да си помогнеме едни на други, како и да им помогнеме на оние кои се најранливи во нашата заедница.
- в) COVID19 е заразно заболување, и поради тоа треба да го спречиме ширењето на инфекцијата, меѓутоа во исто време и ние треба да останеме безбедни и здрави. Ова можеме да го постигнеме доколку сите се координираме меѓусебно и ако се координираме со властите и надлежните институции.
- Можете да се договорите околу преземањето на одговорностите и да подготвите план за редовна меѓусебна комуникација, на пример направете Viber група, договорете редовни теле-конференциски состаноци преку Skype или друга платформа.

2. Мапирање на ранливото население и ранливите семејства

- Мапата на заедницата, односно на населбите во кои работите, може да ви послужи како основна/појдовна точка за да ги мапирате ранливите лица и семејства.
- Кои можат да бидат ранливи лица и семејства?
- Луѓето на возраст над 60 години; луѓето со хронични заболувања: белодробни болести (астма, бронхит и слично), хипертензија (висок крвен притисок), дијабет (шеќерна болест), карциноми, луѓе кои имаат потреба од нега и останати хронични и тешки болести; лица со попреченост; лица кои живеат сами; самохрани родители; семејства со бебиња и мали деца итн. Листа на особено ризични хронични заболувања –
- <http://zdravstvo.gov.mk/wp-content/uploads/2020/03/LISTA-NA-HRONICHNI-BOLESTI-SO-DIJAGNOZI-KOI-SE-OSLOBODENI-OD-RABOTNI-OBVRSKI.pdf> и <http://zdravstvo.gov.mk/wp-content/uploads/2020/03/Hronichni-dijagnozi-dopolnuvane-1.pdf>
- Бремени жени и жени кои дојат исто така треба да бидат идентификувани, бидејќи на нив им се потребни редовни здравствени контроли (здравствени контроли за време на бременоста или здравствени контроли на новороденото), а воедно истите може да имаат и потреба од итна гинеколошка здравствена заштита.
- Домаќинства кои немаат водовод (проточна вода) во своите домови

3. Мапирање на лицата кои се под потенцијален ризик од зараза

- Сите лица кои во последните 2-3 недели се вратиле од странство особено од земјите со висок ризик од инфекција (Италија, Шпанија, Швајцарија, Франција, Германија, Белгија), но и од сите останати земји.
- Сите лица кои имаат покачена температура (над 37,5 степени целзиусови), кои имаат сува постојана кашлица и/или потешкотии во дишењето.

(Забелешка – Мапирањето, односно дополнувањето на веќе постоечките мапи да се врши исклучително телефонски. При тоа можете да ги информирате семејствата, дека вашата организација презема мерки и активности за да обезбеди поддршка за населението во време на оваа пандемија и изолација. Воедно напоменете им на луѓето од Вашата заедница, дека можат да Ви се обратат доколку се соочат со потешкотии да остварат одредени услуги, или ако се соочат со несоодветен третман или дискриминација од било која служба на државата (здравство, полиција, социјална заштита и сл.), како и доколку се соочат со насилство од страна на членови на самата заедница. Ве молам имајте во предвид дека ќе има семејства кои ќе се спротистават да даваат податоци, па дури и да бидат заведени дека имаат одредени потреби, поради тоа е потребно во вашиот пристап да ги уверите сите семејства дека вашите напори и активности се со цел да им помогнете на сите нив, односно на секој кој има потреба.)

4. Помош во обезбедување на изолација на лицата кои биле изложени на можна зараза

- Бидете постојано во тек со тековните протоколи за тестирање и за тоа кој треба да биде тестиран. Соодветните информации споделете ги со семејствата. Во моментот тестирањето се врши преку упат од матичен лекар, кој претходно на лицето му поставува неколку прашања. Врз основа на одговорите на прашањата, самиот систем одредува дали лицето ќе се упати на тестирање или не. Воедно тестирање се врши и во неколку приватни болници, а Министерството за здравство најавува организирање на мобилни единици за земање на брисеви за тестирање. Бидејќи протоколите и услугите за тестирање во конитутет се менуваат, се препорачува редовно да се информирате кај некој од матичните лекари во вашата општина.
- Информирајте ги семејствата каде што има лица кај кои постои можност да биле изложени на коронавирусот (имале контакт со болно лице, или се вратиле од друга земја) или лица кај кои има симптоми, дека треба да внимаваат за заштита од инфекцијата и за потребата лицето да се јави кај својот матичен лекар за тестирање. Со семејството и лицето кое е под ризик споделете ги следните

информации - http://zdravstvo.gov.mk/wp-content/uploads/2020/03/Preporaki-za-domashna-izolatsija_COVID-19.pdf

- Намалете го стравот од тестирање и од болеста, со тоа што ќе им објасните на лицата дека доколку се открие инфекцијата со коронавирус тоа не значи сигурна смрт, напротив кажете им дека големо мнозинство од заболените ќе оздрават. Исто така кажете им дека навременото откривање на болеста преку тестирање, ќе значи и навремено лекување и намалување на ризиците за развој на тешки форми на болеста.
- Ограничувањето на движењето и контактот со останатите лица е клучно во спречувањето на ширењето на инфекцијата на други лица. Ова е особено важно, доколку постари лица или ранливи лица (опишани погоре) живеат во истото домаќинство.
- Доколку живеалиштето е мало и индивидуална изолација не е можна, односно нема посебна просторија да се изолира лицето, замолете ги сите членови на семејството да не го напуштаат живеалиштето и да внимаваат на секој член од семејството да не развие симптоми.
- Размислете за можните начини на кои може да им се помогне на лицата/семејствата во изолација за да им се обезбеди храна, лекови и останати неопходни набавки. За оваа цел можете да го контактирате Црвениот крст, локалната самоуправа или останати волонтери.
- Бидејќи информациите и препораките се предмет на чести измени, следете ги постојано релевантните информации кои се објавуваат на Министерството за здравство - <http://zdravstvo.gov.mk/>, посебниот дел од интернет страната посветен на корона вирусот - <http://zdravstvo.gov.mk/korona-virus/>, Фејсбук страната на Министерството за здравство - <https://www.facebook.com/zdravstvomk/>, официјалната Фејсбук страна на Министерот за здравство - <https://www.facebook.com/filipce.venko/>, интернет страната на Институтот за јавно здравје - <http://iph.mk/>
- Доколку лице од заедницата има потреба да се тестира за коронавирус, упатете го да се јави кај својот матичен лекар, а во никој случај да не оди самоиницијативно во ординацијата на матичниот лекар. За таа цел обезбедете ги телефоните од сите матични лекари од Вашата општина. Доколку лицето нема избрано матичен лекар, контактирајте ги матичните лекари од Вашата општина за да се информирате за можноста лицето да избере матичен лекар без да се обрати во ординацијата.

5. Координација со продавниците за храна, аптеките и останатите служби со цел да се обезбеди набавка на основните продукти, потреби и лекови.

- Направете листа на сите продавници и аптеки во вашата населба, вклучувајќи и телефонски контакти од истите.
- Јавете им се и информирајте се во врска со нивната снабденост со потребните животни продукти, како и за работното време.
- Споделете ги овие информации со населението преку социјалните медиуми, аниматорите (теренските лица) – доколку се во можност - или останати начини на комуникација кои ги користите.
- Контактирајте ги најранливите семејства со цел да ги прашате дали ги имаат основните животни продукти и кои се нивните потреби.
- Информирајте ги семејствата дека е потребно да имаат одредена сума на пари во готовина во домот, со цел ако се врши достава на продукти во домот.
- Подгответе листа на семејства кои имаат потреба од редовна достава на намирници во домот. Контактирајте ги и прашајте ги дали и од кои намирници имаат потреба за достава.
- Истражете ја можноста членови од заедницата, нивни соседи да вршат набавка на продуктите за оние кои имаат потреба. Во тој случај повторете им ги советите за одржување на физичка дистанца.
- Јавете се во црвениот крст и локалната самоуправа да ги известите за тоа кои семејства имаат потреба од редовна достава на намирници во домот.

6. Координација со локалните авторитети

- Контактирајте со локалната самоуправа, со матичните лекари, со Здравствениот дом, со патронажните сестри, со Центрите за социјална работа и со сите останати релевантни институции на локално ниво, и информирајте ги дека работите во насока да и се помогне на заедницата во однос на заштитата од инфекцијата и поддршка на најранливите граѓани од населението.
- Доколку ви е потребна специфична поддршка од одредена институција, специфично побарајте што ви е потребно.
- Прашајте ги за нивното мислење како вие би можеле да им помогнете во оваа состојба.
- Прашајте ги дали имаат специфични планови за помош и поддршка во заедницата. Потоа осмислете на кој начин вие би можеле да се вклучите во спроведувањето на овие планови.
- Подгответе листа на корисни телефони од јавните служби, вклучувајќи ги следните: инфо телефонот на Министерство за здравство, телефонот на

Министерството за внатрешни работи, телефоните на Центрите за јавно здравје, телефоните за психолошка поддршка. Споделете ги овие телефони со заедницата. Особено потенцирајте го значењето за потребата од психолошка поддршка во овој период, посебно за лицата во самоизолација, за самохраните родители, за родителите на малолетни деца и сл. (Листата на сите корисни телефони е дадена најдолу од документот)

- Подгответе и споделете информации за постапување со телото при смртен случај. Односно информирајте ја заедницата дека при смртен случај, веднаш да се јават на телефонскиот број на брзата помош, да не го чуваат телото во домот, при тоа да не манипулираат со телото, и да не извршуваат никакви верски и останати обичаи.
- Доколку имате нејаснотии или имате потреба од дополнителни информации, јавете се на:
 - Бесплатен телефонски број за информации поврзани со Коронавирусот: 0800 002 03
 - Центар за јавно здравје – Скопје: 071 289 614
 - Министерство за внатрешни работи: 0800 00 201

Телефонски броеви за психолошка поддршка:

- Деца на училишна возраст, родители на деца на училишна и предучилишна возраст – 072 912 676
- За родители на деца со попреченост – 070 291 574
- За тинејџери и нивните родители – 078 378 728
- Возрасни лица во самоизолација – 072 919 009

7. Одржувајте редовни канали за комуникација со сите жители од населбите каде што работите и подржете ја емоционалната добро-состојба на населението

- Одржувајте редовни канали на комуникација со сите жители од областите каде што работите.
- Редовно информирајте го населението за тоа кои активности и услуги ги обезбедувате.
- Со населението споделувајте ги сите информации кои можете да ги добиете од здравствените власти, локалната самоуправа и останати институции.
- Од страна на Владата се најавуваат економски мерки за помош на населението. Редовно следете ги информациите споделени од Владата и информирајте го населението за сите преземени мерки од страна на Владата кои можат да бидат од директен интерес за населението.

- За секоја економска мерка, информирајте се за критериумите и условите според кои населението може да користи одредена мерка. Направете список на лица од вашите заедници кои спаѓаат во категориите на лица кои можат да искористат одредена мерка.
- Работете на тоа да се разбијат митовите поврзани со новиот коронавирус, воедно преземете мерки за да се ублажи паниката кај населението. Најчестите митови поврзани со ова заболување редовно се објавуваат и објаснуваат од страна на Светската здравствена организација на следниот линк - <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- Можете да формирате групи на социјалните медиуми кои имаат посебни интереси, за да можат граѓаните да поставуваат прашања или да ги искажуваат нивните потреби (на пример за жени на време на бременоста, родители со бебиња и мали деца и сл.).

8. Обезбедување поддршка за жените кои претрпеле семејно насилство

- Информирајте ја заедницата дека постои ризик за зголемување на семејното насилство за време на изолацијата поради Корона вирусот.
- Потенцирајте во вашите заедници дека семејното насилство е недозволиво, казниво и претставува кривично дело.
- Информирајте ги жените кои претрпеле семејно насилство за заштитата преку привремените мерки за заштита, како и другите можности за заштита и услуги за нивна поддршка.
- За детални информации околу можностите за заштита од семејно насилство обратете се кај Делфина Тодоровска од Здружението ЕСЕ, на следниот контакт телефон 071 266 101.

9. Поддршка за ефективно спроведување на мерките за изолација и примена на физичка оддалеченост

- Одржувајте редовна комуникација со семејствата и прашајте ги дали се соочуваат со одредени проблеми додека спроведуваат мерки за изолација или при спроведувањето на полицискиот час.
- Епомогнете им да ги добијат сите потребни продукти, услуги и здравствена заштита кога тоа ќе им биде потребно.
- Кај нас и во светот се забележуваат случаи на стигматизација, дискриминација и вербално насилство кон оние лица кои се во карантин, само-изолација или се инфицирани. Како и кон лицата кои не ја почитуваат одредбата за само-изолација. Иако е многу важно од страна на граѓаните да се почитува мерката на само-

изолација, информирајте ја заедницата дека ваквиот вид на однесување кон овие лица не е оправдано. Доколку граѓаните се загрижени за однесувањето на лицата кои ги прекршуваат мерките за само-изолација, советувајте ги тоа да го пријават во Министерство за внатрешни работи, а да не преземаат никакви дејствија самостојно. Бројот на Министерството за внатрешни работи на кој можат да пријават прекршување на мерките за самоизолација е: 0800 00 201. Дополнително информирајте ги граѓаните дека ова е заразно заболување и секој може да биде заразен без негова/нејзина вина. Исто така, во ова време никој не смее да биде одбиен да добие здравствена заштита. Доколку граѓаните ве информираат за несоодветно постапување од страна на здравствените работници, социјалните работници, полицијата, или пак од поголема група на луѓе од заедницата, пријавете го ова однесување до надлежните власти.

10. Линии за врска

Одредете најмалку еден, а по можност и повеќе телефонски броеви, како броеви на кои ќе можат да ви се јавуваат граѓаните доколку имаат потреба од информации или помош. Воедно доколку воспоставивте соработка со останати организации и институции, исто така на сите нив доставете им контакт броеви, преку кои ќе одржувате редовна комуникација и координација.