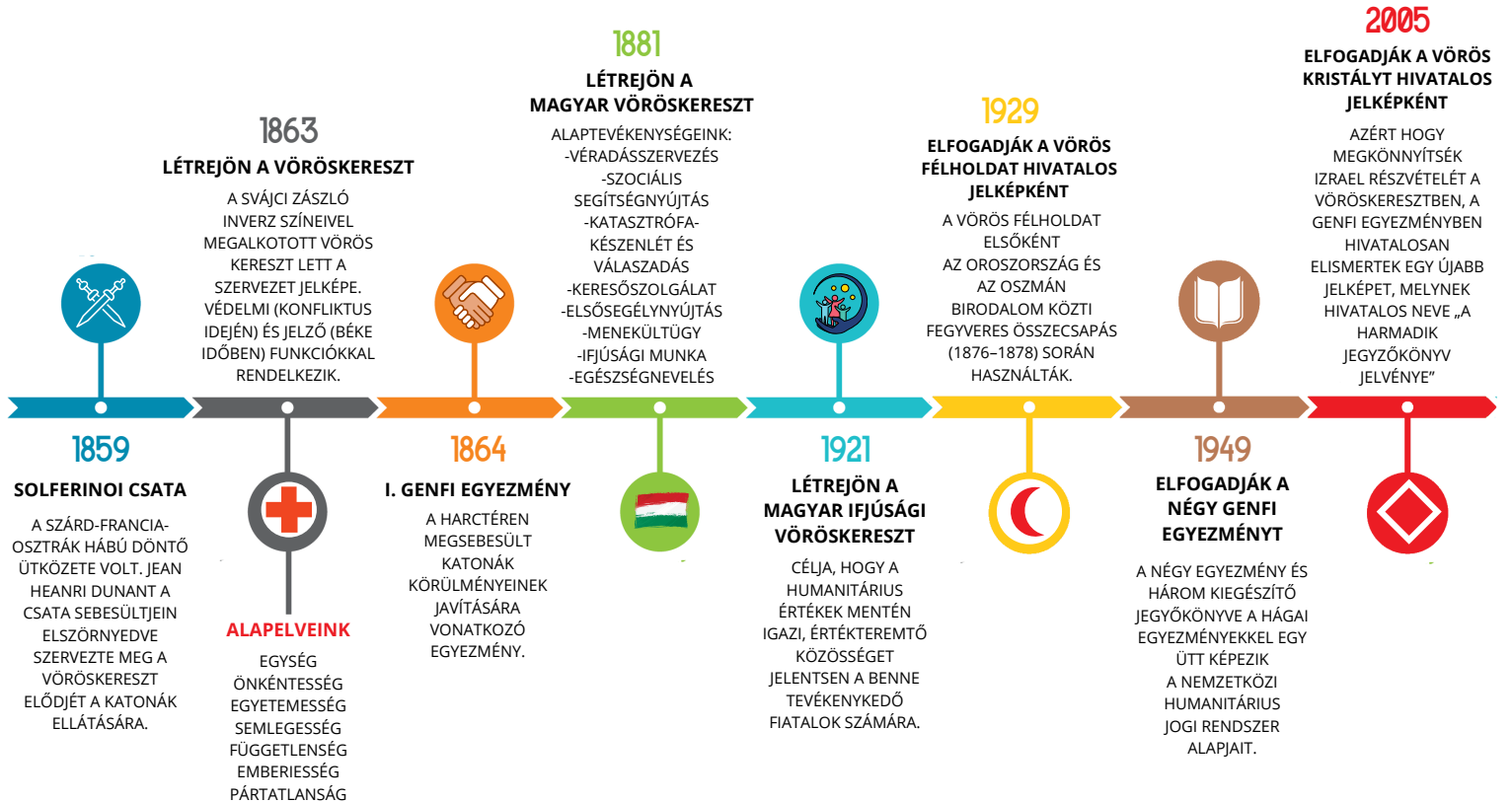


VÖRÖSKERESZT KISOKOS



ÖNKÉNTESSÉG

Az önkéntesség a Mozgalom építésének szervezeti alapelve. Kifejezi, hogy tagjai saját elhatározásukból, a bajban lévők iránti szolidaritásból csatlakoznak e humanitárius szerveződéshez. A mozgalom önkénteseinek munkáját kizárólag erkölcsi tényezők motiválják, ezért minősíthető tevékenységük önzetlennek.

MENTÁLIS EGÉSZSÉG MEGŐRZÉSE

Tűzzünk ki reális, rövidtávú célokat
és ellenőrizzük őket!

Maradjunk aktívak: olvassunk,
írjunk, játszunk.

Tartsuk meg a humorunk.

Fogyasszunk elegendő
mennyiségű és megfelelő
minőségű ételeket,

mozogjunk rendszeresen!

Tartsunk napi szinten online
kapcsolatot családtagjainkkal,
barátainkkal,
kollégáinkkal.

Fogadjuk el az érzelmeket.

Szűrjük és ellenőrizzük a híreket,
igyekezzünk szünetet tartani a

KORONAVÍRUS INFORMÁCIÓK

Tájékozódj hivatalos forrásokból, mint például a Vöröskereszt vagy a WHO weboldala.

A Magyar Vöröskereszt hivatalos tájékoztató oldala:

<http://voroskereszt.hu/koronavirus-tajekoztato-oldal/>

MUNKAVÉDELEM ÉS BIZTONSÁG A TEREPEEN

Első a saját biztonságom!

Figyelj a védőfelszerelések
megfelelő használatára.

Alapvető, vírus terjedésének
megállítására szolgáló szabályokat
tartsd be (rendszeres kézmosás,
arc érintésének kerülése stb.)

MUNKAVÉDELEM ÉS BIZTONSÁG OTTHON

Első a saját biztonságom!

Alakíts ki egy kényelmes
munkaállomást asztallal és
székkel. Ágyból, kanapéról ne
dolgozz.

Figyelj a pihenésre is.

Igyekezz rutint kialakítani