Önkéntes vagyok a koronavírus idején – elvek és tanácsok

1. Legyetek különösen **óvatosak**. A fertőzés veszélye rátok, és másokra is ott leselkedik minden szolgálatban, amit elvállaltok. Ne dolgozzatok önkényesen, meggondolatlanul.
2. Ha az önkéntesség mellett döntötök a legfontosabb, hogy **felelősségteljesek legyetek önmagatokkal és másokkal szemben** is. Legyetek **teljesen egészségesek**, ha segíteni akartok. A tevékenységetek során vigyázzatok magatokra és óvjátok a veszélyeztetett csoportokat (a 65 évnél idősebbek, a krónikus és daganatos betegségekkel küzdők, a szív- és érrendszeri problémákkal, valamint légzőszervrendszeri problémákkal küzdők).
3. **Magadat tekintsd potenciális fertőzéshordozóknak.** Ez a pont kimagaslóan fontos, hiszen a fertőzött ember legalább három napig nem észlel tüneteket, mégis terjeszti a vírust. És ha én is az vagyok? Ezért hordj maszkot! Maszk nélkül ne beszélj senkivel. A maszkot tekintsd fertőzőnek. Ha kezeddel megérinted, utána mindenképp fertőtlenítsd a kezed, ugyanez érvényes, ha orrodhoz, szádhoz, szemedhez nyúlsz. Ugyanolyan jó, ha szappannal kezet mosol. Akkor is moss kezet, szappannal és legalább 20 másodpercig, ha indulsz valahova.
4. A szolidaritás leghatékonyabb formája a **közeli emberek, családunk, szomszédjaink részére nyújtott segítség**. Az idősebb és veszélyeztetett embereknek már az is nagy segítség, ha aktívan érdeklődünk, hogy rendben vannak-e, szükségük van-e valamire, esetleg, ha felajánljuk segítségünket egy nagyobb bevásárlás, vagy gyógyszerkiváltás erejéig, mivel így nem kell kockáztatniuk egészségüket egy ilyen úttal.
5. A korlátozott szociális kapcsolatok idején a közeli **hozzátartozóitokkal, barátaitokkal legyetek telefonos vagy internetes kapcsolatban**, nyújtsatok nekik szociális segítséget a modern technológiák általi beszélgetésekkel.
6. Amennyiben egy konkrét szervezetnél szeretnétek önkénteskedni, győződjetek meg a következőkről:
	* Van-e a szervezetben olyan személy, aki koordinálja a tevékenységet
	* A szervezet biztosít-e részetekre védőfelszerelést
	* Egyértelmű-e a feladat (egy konkrét feladatban segítsetek, ne próbáljatok mindenben és mindenütt segíteni)
	* Betanítanak-e a feladat elvégzésére
7. **Az is segítség, ha otthon maradsz.** Használd ki a lehetőségeket az otthoni vagy online segítségnyújtásra.
8. Az önkéntes tevékenységekről **aktuális információkat** a helyi és a régiós önkormányzatok weboldalain találtok. Felkereshetitek a régiós önkéntes központokat is, melyekre elérhetőséget a [*www.dobrovolnictvo.com*](http://www.dobrovolnictvo.com)weboldalon találtok.

**Íme az alapvető jogaid és kötelezettségeid, ha önkénteskedni készülsz:**

**Az önkéntes alapvető jogai:**

* jogában áll az adott községben a betegség lefolyásáról minden tájékoztatást megkapnia
* jogában áll az önkéntes tevékenységgel, a neki szánt feladattal és ennek időigényességével kapcsolatos minden információt megkapnia
* jogában áll kapcsolatba lépni és együttműködni az önkéntesek koordinátorával
* jogában áll kapcsolatba lépni és együttműködni azzal a személlyel, aki kiosztja és ellenőrzi a feladatokat
* jogában áll a tevékenységéhez szükséges minden képzést megkapnia
* jogában áll a tevékenységéhez szükséges folyamatos támogatást megkapnia
* jogában áll problémák esetén a szükséges segítséget megkapnia
* jogában áll a koordinátor személyére hivatkozni, amennyiben valaki olyat kér tőle, ami nem része a programnak vagy nem felel meg a szabályainak
* jogában áll „nemet mondani”, ha a tevékenység nem felel meg az elképzeléseinek vagy képességeinek
* jogában áll visszajelzést és értékelést kérnie az elvégzett munkájával kapcsolatban
* jogában áll az elvégzett munkáért pénzbeli / nem pénzbeli jutalmat kapnia
* jogában áll a tevékenységével kapcsolatos kiadásainak fedezésére
* jogában áll a tevékenységéhez a megfelelő és szükséges hátteret megkapnia
* jogában áll, hogy biztosítva legyen egészsége és biztonsága a tevékenysége során
* jogában áll személyes adatainak védelme az érvényes jogi szabályozásoknak megfelelően
* jogában áll a tevékenységéről és annak időtartamáról írásos bizonylatot és értékelést kapnia

**Az önkéntes alapvető kötelességei:**

* köteles nem elhallgatni egészségügyi állapotát és nem végezni önkéntes tevékenységet, amennyiben olyan személlyel találkozott, aki vírusfertőzött vagy az erősen vírusfertőzött térségekben járt
* köteles az elvállalt tevékenységet legjobb tudása és képességei alapján elvégezni
* köteles a tevékenységét a szigorú higiéniai elveknek megfelelően végezni, úgy, hogy sem magát sem másokat ne veszélyeztessen
* köteles a koordinátor utasításait alapján eljárni
* köteles a szervezet etikai irányelveinek és biztonsági előírásainak megfelelően eljárni
* köteles a tevékenységhez szükséges képzéseken részt venni
* köteles elvégezni az elvállalt feladatokat, miközben nem élhet vissza a szervezet bizalmával
* köteles segítséget kérni, ha szüksége van rá
* köteles tájékoztatni a koordinátort, amennyiben megszakítja tevékenységét
* köteles tevékenységét rendszeresen jelenteni a koordinátornak
* köteles tájékoztatni a koordinátort minden fontos eseményről a tevékenységével kapcsolatban
* tisztában van és tudatosítja saját korlátait (egészégügyi, időbeli stb.)
* köteles haladéktalanul jelenteni azon személyes adatainak változását, amelyek hatással lehetnek tevékenységére

Kidolgozta az Önkéntes Központok és Szervezetek Platformja a besztercebányai Önkéntes Központ nonprofit szervezettel együttműködve. Magyarra fordítás: Bazár György, Szlovákiai Magyar Cserkészszövetség - Zväz skautov maďarskej národnosti

**Spracovala Platforma dobrovoľníckych centier a organizácií v spolupráci s Centrom dobrovoľníctva, n.o. v Banskej Bystrici. Preklad do maďarčiny: Juraj Bazár,** Szlovákiai Magyar Cserkészszövetség - Zväz skautov maďarskej národnosti

<http://www.dobrovolnickecentra.sk/sk/novinky/novinky/263-komplexny-prehlad-zasady-a-odporucania-pre-dobrovolnikov-a-dobrovolnicky-v-case-koronavirusu>

