

Guia do

vizinho solidário

#AJUDESEUVIZINHO

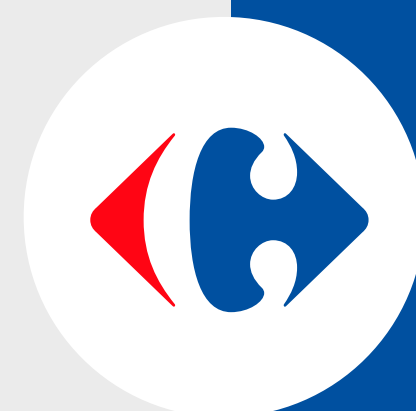
Como ajudar quem
está perto de você, em
tempos de Covid-19



Carrefour 

Estamos aqui por todos.

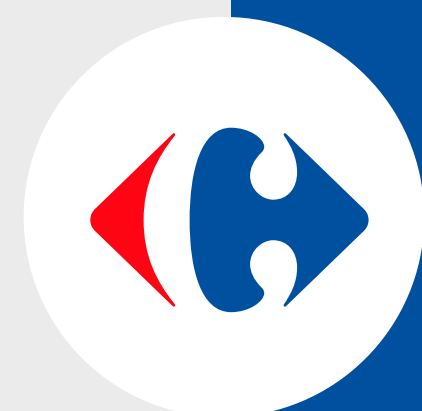
O COVID-19 é um vírus de alto contágio, que se espalha por meio da saliva e das secreções liberadas ao espirrar ou tossir, do contato físico direto entre pessoas ou ainda pelo contato com objetos contaminados. A melhor forma de evitá-lo é manter-se isolado e afastado de locais públicos e aglomerações, por isso os órgãos públicos estão recomendando que você **fique em casa.**



Embora a recomendação seja para todos, há um **grupo de risco, composto por idosos, gestantes e pessoas com doenças crônicas**, que não deve, em hipótese alguma, se expor e sair às ruas.

O fato é que esse grupo de risco também precisa seguir se alimentando, tomando medicamentos e cuidando da higiene, o que fica mais difícil sem poder sair de casa.

Se você está fora do grupo de risco, embora também precise manter o isolamento social, **pode entrar para o grupo de vizinhos solidários** e fazer as compras de quem está aí no seu condomínio ou na sua rua, junto com as suas.



É hora de cuidarmos uns dos outros e, mais do que isso, cuidarmos daqueles que mais precisam. Este guia é para te orientar nesta missão, de ajudar e ser ajudado.





Colocando-se à disposição

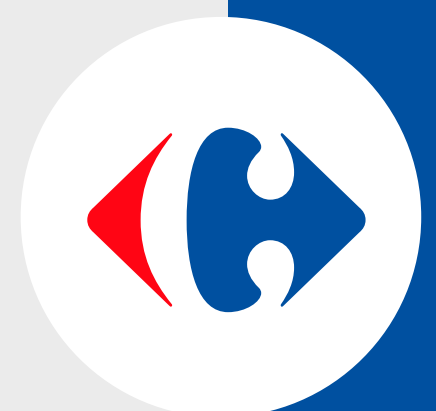
Siga estes passos e comece a ajudar hoje.

1. Faça um bilhete simples e cole nos elevadores, hall de entrada e áreas comuns do seu condomínio, contendo:

■ Número do seu apartamento ou casa

■ Número do seu WhatsApp.

2. Interfone para o seu síndico e pergunte se ele conhece alguém no condomínio que precisa de ajuda.



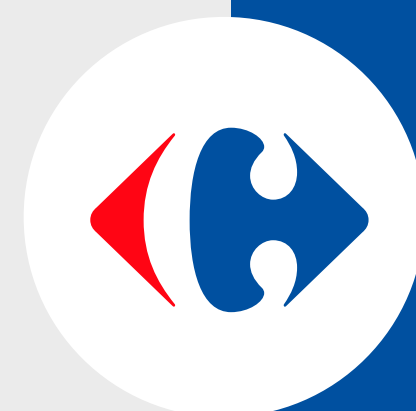
Pode fazer parte do grupo de risco ou não: cadeirantes e portadores de necessidade especiais também contam!

3. Caso você more em casa, fora de um condomínio fechado, pode cadastrar seu CEP e se colocar à disposição de outras pessoas no seu bairro, utilizando plataformas online.

Confira na página 13 e 14, dicas de plataformas grátis e que funcionam em todo o Brasil.

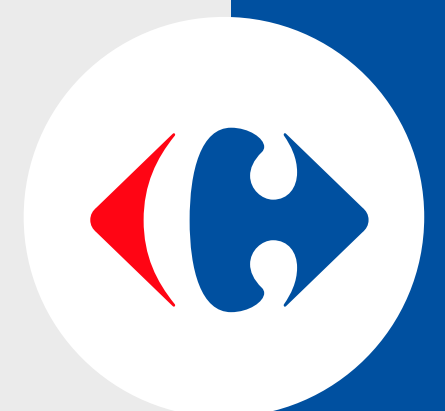
4. Na hora de falar com o seu vizinho use acenos, gestos e sorrisos.

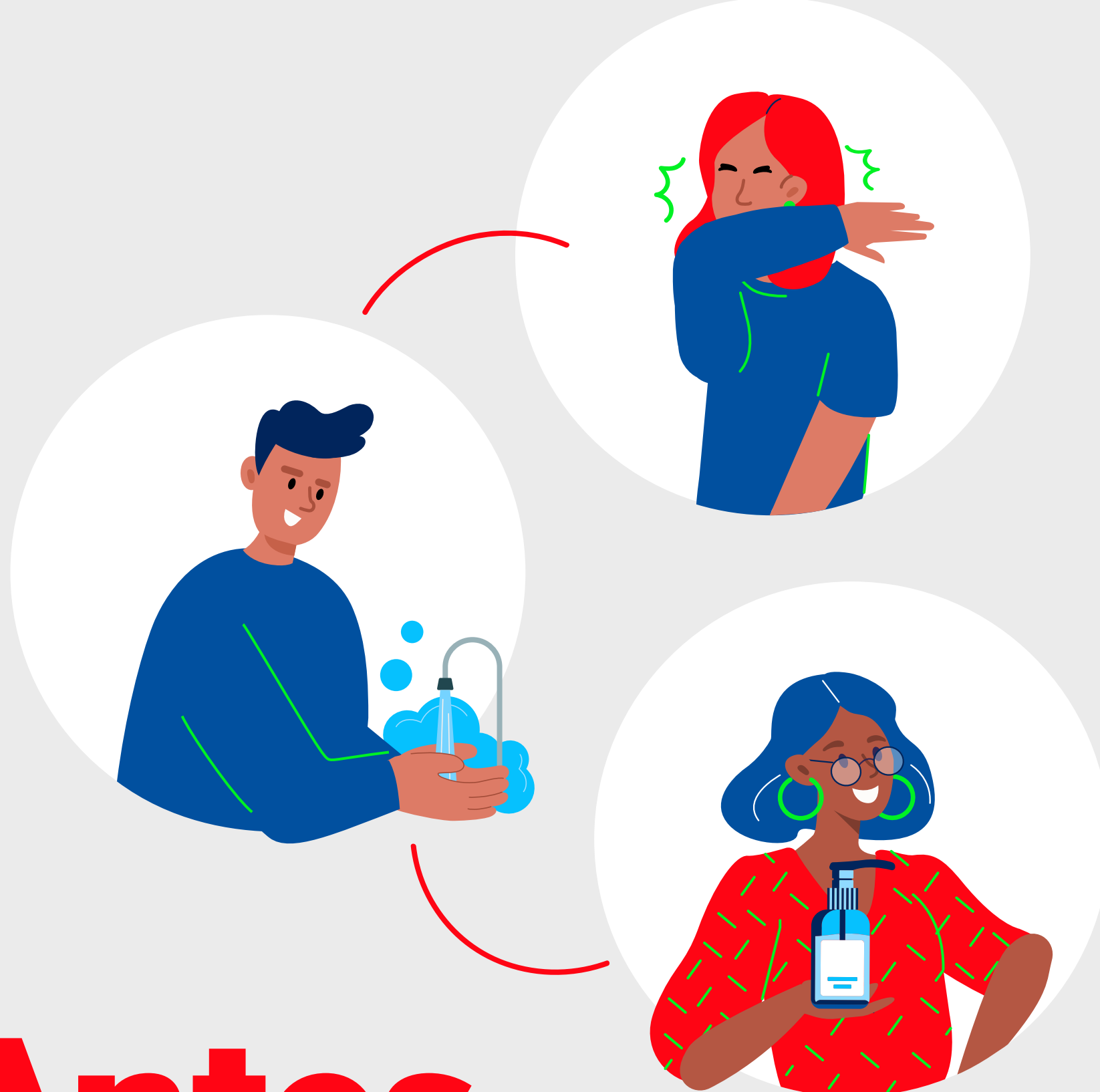
Nada de abraço, beijos ou apertos de mão, pelo menos até a pandemia do COVID-19 passar.



5. Ao ser contatado para ajudar, peça ao seu vizinho para fazer uma listinha detalhada com tudo o que ele precisa. Assim você resolve todas as compras de uma vez e não fica em dúvida sobre qual produto levar.

6. Importante: seu vizinho confia em você para fazer as compras, mas na hora de pagar, não aceite o cartão dele ou de outra pessoa. O cartão é de uso pessoal e, para segurança, não deve ser compartilhado. Por isso, utilize o seu cartão e peça para que ele transfira o valor da compra para sua conta. Evite, também, o uso de dinheiro em espécie.

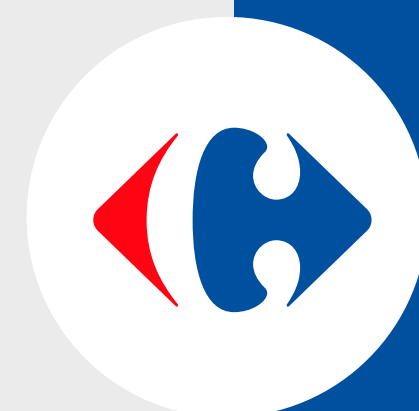




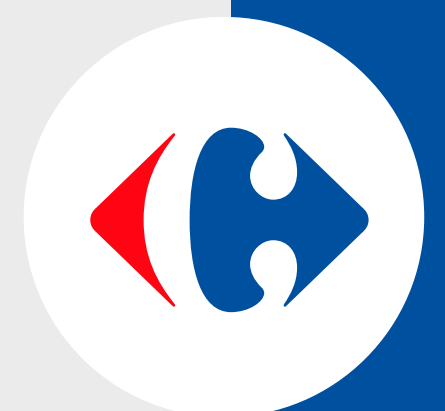
Antes, durante e depois das compras

Para ajudar com segurança, você precisa seguir alguns passos:

1. Para sua segurança, escolha um horário alternativo para ir às compras. Embora todos estejam em casa, os fins de tarde tendem a ter mais pessoas circulando nas lojas.



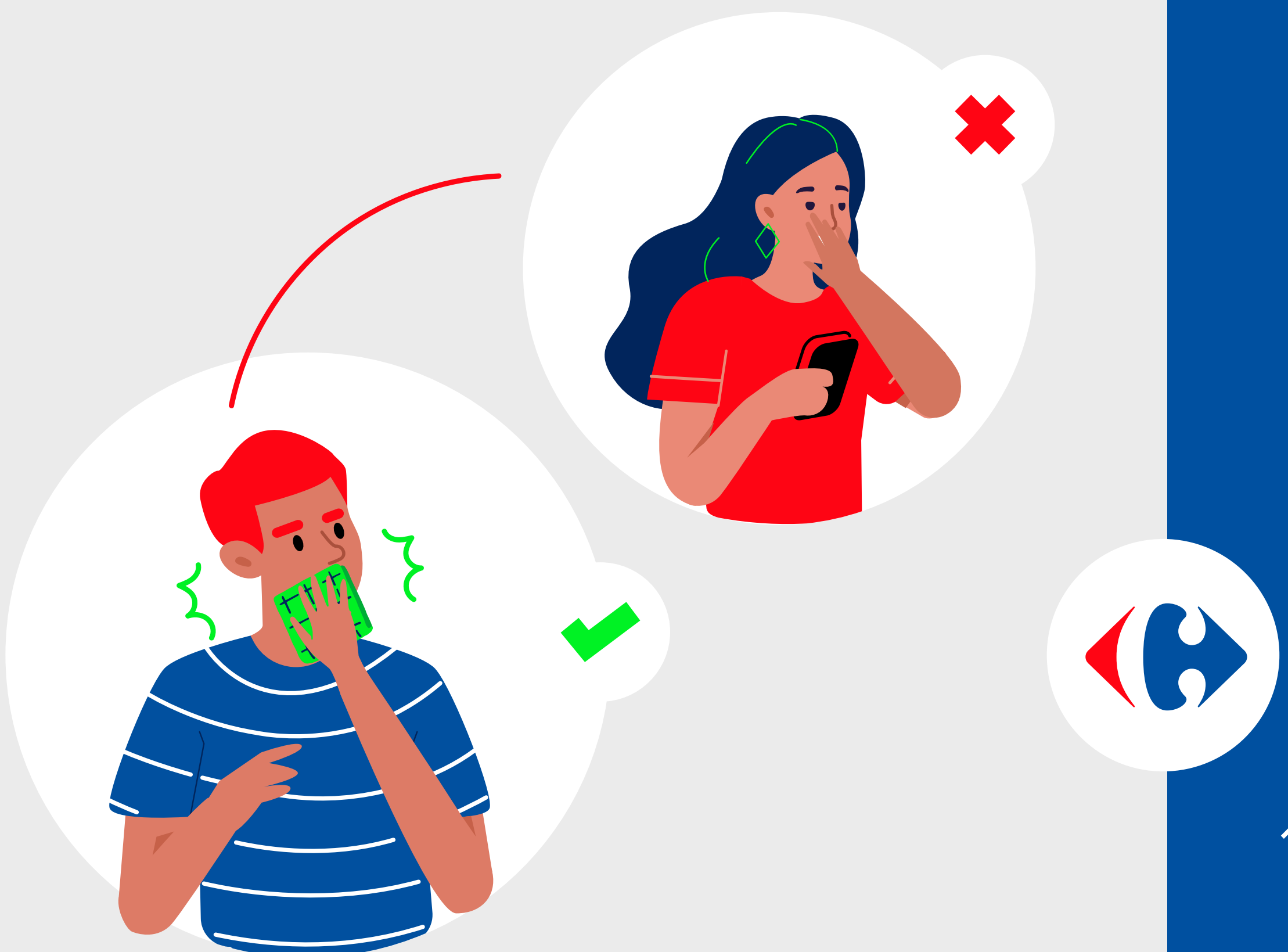
- 2.** Antes de sair de casa, lave bem
| as mãos com água e sabão.
- 3.** Ao chegar à loja, higienize
| novamente as mãos com o
| álcool em gel.
- 4.** Vá sozinho e não leve as
| crianças em hipótese alguma.
- 5.** Na loja, pegue tudo que
| precisa e vá direto ao caixa.
- 6.** Obedeça a distância segura
| de um metro nas filas dos
| caixas e balcões.
- 7.** Siga às orientações
| de segurança dos
| estabelecimentos.
- 8.** Evite tocar em produtos que
| não poderá levar para casa.



9. Ao terminar as compras,
higienize novamente as mãos
com o álcool em gel.

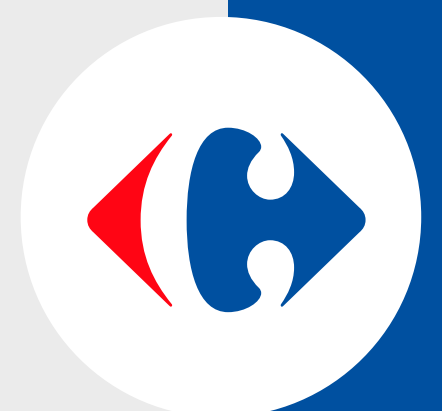
10. Ao entregar as compras
ao seu vizinho, oriente-o a
higienizar todos os produtos
antes de armazená-los em
local limpo e desinfetado.

11. Ao chegar em casa, lave as
mãos novamente com água
e sabão por, no mínimo,
20 segundos.



Vale nas lojas, nas ruas e em casa!

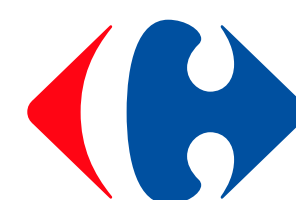
- 1.** Mantenha suas mãos longe dos
| olhos, boca, nariz e cabelos.
- 2.** Cubra sempre, com antebraço
| ou com um lenço de papel,
o nariz e a boca ao espirrar
ou tossir.





Nova vida, novos hábitos

- 1.** Alguns estabelecimentos estão controlando a quantidade de pessoas na entrada. Fique tranquilo: é uma questão de segurança e você vai conseguir fazer suas compras sem problemas.
- 2.** Também pode haver uma limitação na quantidade de itens do mesmo produto. É um jeito de ninguém ficar sem. Lembre-se: embora você esteja comprando para duas pessoas, o limite é por cliente na loja.



LINKS ÚTEIS

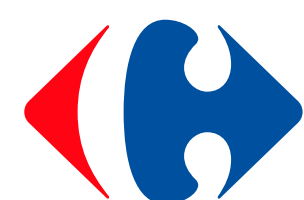
Vizinho do Bem [ver mais.](#)

Como funciona: você preenche um cadastro e diz se precisa de ajuda ou quer ajudar, a plataforma cruza os dados de localização e conecta você a um vizinho por WhatsApp. Conexão feita, você já pode ajudar ou pedir a ajuda do seu vizinho.

Ajuda Coronavirus [ver mais.](#)

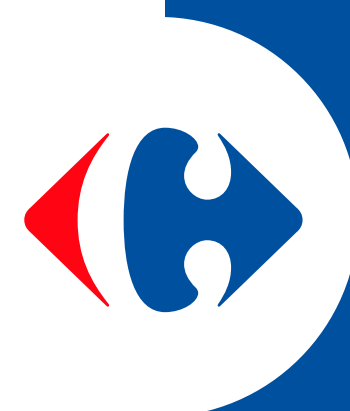
Como funciona: é só preencher os dados solicitados e a plataforma irá indicar um voluntário para que você entre em contato.

Após o contato, o voluntário vai até a sua casa e tudo sobre as compras com você.



Helpie [ver mais.](#)

É uma plataforma que conecta pessoas com prestadores de serviços, mas durante a pandemia eles abriram um sistema solidário e gratuito dentro do APP, assim, voluntários se cadastram para ajudar quem está próximo por geolocalização.





É fundamental

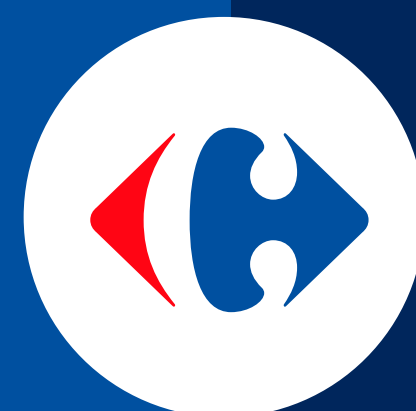
Manter o isolamento social e seguir as orientações das autoridades públicas.

Seja solidário

Ajudar as pessoas que mais precisam é um ato de solidariedade, mas proteja-se.

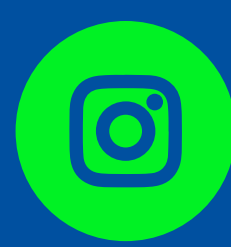
Todos por todos

Tome os cuidados necessários para se proteger e proteger o outro: seja o vizinho ou aqueles que moram na sua casa.



Quer ajudar? Já está ajudando?

Conta pra gente nas
redes sociais com a
#AJUDESEUVIZINHO
ou marque o perfil do
@carrefourbrasil
e siga as nossas
redes sociais



PARA ACESSAR
BASTA CLICAR
NOS ÍCONES

Um abraço virtual!

E não se esqueça de
compartilhar este guia com
todos que você conhece.



#AJUDESEUVIZINHO



carrefour.com.br