

Przewodnik dla Młodych

Co możesz zrobić podczas
epidemii koronawirusa?



POWERED BY



unicef  dla każdego dziecka

1.

Dlaczego Twoja pomoc ma znaczenie?

Na całym świecie ludzie podejmują niezbędne kroki, aby chronić siebie i swoich bliskich przed koronawirusem, wspierać społeczności lokalne, w których żyją i zapobiegać rozprzestrzenianiu się epidemii.

Wiele osób dzieli się informacjami na temat choroby wywołanej koronawirusem oraz sposobów ochrony przed zakażeniem. Niestety nie wszystkie informacje są rzetelne. Nieprawdziwe czy niezweryfikowane informacje, zwłaszcza w obecnej sytuacji, mogą przyczynić się do rozwoju paniki, strachu i stygmatyzacji, a także powodować, że ludzie nie będą odpowiednio chronieni lub nawet podejmą nieodpowiedzialne działania, narażając siebie i innych.

Wybuch epidemii spowodował, że wiele osób odczuwa zaniepokojenie i stres, boryka się także ze skutkami odizolowania i samotności. Bardziej niż kiedykolwiek, musimy teraz podnosić świadomość na temat zagrożenia, budować solidarność, wspierać się wzajemnie i okazywać życzliwość.

Jako młoda osoba, której zależy na tym, aby świat stał się lepszym miejscem, prawdopodobnie podejmujesz działania mające na celu zapobieganie rozprzestrzenianiu się koronawirusa.

Zainspirowani działaniami młodych ludzi na całym świecie, opracowaliśmy zestaw działań, które każdy z Was może podjąć, aby przyłączyć się do walki z dezinformacją i stygmatyzacją. Pomoże to także szerzyć wzajemne wsparcie i życzliwość.

Sprawdzone informacje o koronawirusie możesz znaleźć na stronie: www.unicef-koronawirus.pl. Sprawdzaj je regularnie!

2. Jak możesz pomóc?

Przed podjęciem jakichkolwiek działań, zapoznaj się z sekcją 3., obejmującą wszystkie ważne informacje, które powinienś znać. W tym opracowaniu prezentujemy różne aktywności, które możesz podjąć, a które nie wymagają dużo czasu. Podzieliłiśmy je tak, abyś samodzielnie mógł ocenić, co w danej chwili jest dla Ciebie możliwe do wykonania.

Czynności zajmujące mniej niż **2 minuty**



OBSERWUJ najnowsze informacje i aktualizacje w mediach społecznościowych UNICEF Polska i Światowej Organizacji Zdrowia - WHO

- [UNICEF Polska Facebook](#)
- [UNICEF Polska Twitter](#)
- [UNICEF Polska Instagram](#)
- [WHO Facebook](#)
- [WHO Twitter](#)
- [WHO Instagram](#)



PODZIEL SIĘ wiadomościami i grafikami z mediów społecznościowych UNICEF czy WHO na swoim Facebooku, WhatsApp, TikTok, Snapchat, Instagram, Twitter (lub innych mediach społecznościowych, z których korzystasz), aby upewnić się, że wszyscy Twoi przyjaciele mają dostęp do wiarygodnych informacji!



Możesz udostępniać również linki do strony unicef-koronawirus.pl na forach internetowych lub komentować materiały na stronach, które regularnie odwiedzasz. Pamiętaj, że korzystanie z Internetu i publikowanie różnych treści wymaga od Ciebie zachowania zasad bezpieczeństwa.

Bądź świadomy zagrożeń, z jakimi możesz się spotkać w sieci, a jeśli masz jakąś wątpliwość, zawsze poproś o pomoc kogoś zaufanego.

Działania zajmujące od 5 do 15 minut



SPRAWDŹ swoją wiedzę. Co wiesz o koronawirusie? Jeśli znasz język angielski, możesz skorzystać z quizu [UNICEF](#). Następnie zaproponuj swoim znajomym, aby też zweryfikowali swoją wiedzę.



Sprawdź [VOICES OF YOUTH](#) w poszukiwaniu artykułów, wierszy, rysunków i komiksów opowiadających o doświadczeniach młodych ludzi z całego świata podczas epidemii. Zarejestruj się i podziel się swoją historią, o tym jak radzisz sobie w obecnej sytuacji lub przygotuj kreatywną pracę, obrazującą Twoje wrażenia i uczucia. Zawsze możesz udostępnić to także na swoim koncie w mediach społecznościowych.



POKAŻ INNYM, jak ważne jest prawidłowe mycie rąk i zachowanie dystansu. Wykorzystaj to tego „story” w mediach społecznościowych, z których korzystasz.

Upewnij się, że posiadasz właściwe informacje, zanim podzielisz się nimi z innymi - na stronie UNICEF można znaleźć wiele materiałów na ten temat.



PODZIEL SIĘ swoimi umiejętnościami i pasjami. Jeśli posiadasz umiejętności lub hobby, które można rozwijać bezpiecznie z domu (np. taniec, gotowanie, poezja, fitness, sztuka), możesz dzielić się nim z przyjaciółmi przy pomocy mediów społecznościowych, np. wykorzystując transmisje online. To świetna okazja na wykorzystanie ich potencjału.



INTERWENIUJ, gdy słyszysz lub widzisz osobę, udostępniającą nieprawdziwe informacje lub wygłaszającą dyskryminujące uwagi, np. na portalach społecznościowych lub podczas prywatnych konwersacji. Skorzystaj ze wskazówek, jak to zrobić, dostępnych na kolejnych stronach przewodnika!

Działania zajmujące **15 lub więcej minut**



POROZMAWIJ z członkami swojej rodziny. Upewnij się, że wszyscy domownicy rozumieją **znaczenie mycia rąk i higieny**, zachowania **fizycznego dystansu** oraz wiedzą, gdzie znaleźć najnowsze, **sprawdzone informacje** na temat koronawirusa. Zorganizujcie spotkanie rodzinne, podczas którego o tym porozmawiacie.

Jeśli część członków rodziny nie mieszka z Tobą, bądź nie posiada dostępu do sprawdzonych informacji przez Internet, skontaktuj się z nimi telefonicznie. Dotyczy to zwłaszcza osób starszych, powyżej 70. roku życia, np. Twoich dziadków, którzy są najbardziej narażeni na ciężki przebieg choroby spowodowanej koronawirusem.



POMÓŻ W NAUCE I ZABAWIE: Dowiedz się, czy możesz pomóc młodszemu rodzeństwu lub członkom rodziny w ich pracach domowych i obowiązkach. Możesz zorganizować różnego rodzaju gry i zabawy dla swojej rodziny. Na naszej stronie [unicef-koronawirus.pl](https://www.unicef-koronawirus.pl), w zakładce „edukacja”, znajdziesz kilka ciekawych pomysłów.



WSPÓLNA NAUKA: Fakt, że Twoja szkoła czy uczelnia są zamknięte, nie oznacza, że nie możesz pozostać w kontakcie z przyjaciółmi. Spróbujcie wspólnie się uczyć lub pomagać sobie nawzajem za pośrednictwem dostępnych platform komunikacyjnych. Przyzwyczajenie się do nauki na odległość może być dla wielu osób wyzwaniem. Część z nich, mimo odczuwanych trudności, będzie miała opór z prośbieniem o pomoc, dlatego okazujcie sobie nawzajem wsparcie.



SPOTKANIA: Zorganizuj zdalne lub wirtualne spotkanie z przyjaciółmi, rodziną czy sąsiadami, aby okazać im wsparcie w tym trudnym czasie. W niektórych krajach ludzie śpiewają lub grają na instrumentach muzycznych z sąsiadami, zachowując przy tym bezpieczną odległość od siebie.



POTRZEBY WSPÓLNOTY: Jeśli należysz do grupy czy organizacji młodzieżowej (np. Młodzieżowej Rady Miasta, drużyny harcerskiej lub grupy wolontariatu), możecie podjąć wspólne działania, aby zrozumieć, jak osoby młode w Waszych środowiskach radzą sobie w tym wyjątkowym czasie, jakie są ich potrzeby i zmartwienia. Możecie wykorzystać grupy na WhatsAppie, strony na Facebooku, wiadomości mailowe czy nawet rozmowy telefoniczne, aby poznać się lepiej. Jeśli nie należysz do żadnej organizacji czy grupy młodzieżowej, to dobry moment, aby rozważyć przyłączenie się do wybranej. Pamiętaj jednak, aby dbać o swoje bezpieczeństwo i na czas epidemii ograniczyć się do kontaktów za pośrednictwem Internetu i telefonu.

BONUS!

Zapisz ten obrazek lub zrób zrzut ekranu. Następnie zaznacz wszystkie działania, które podejmujesz, aby walczyć z koronawirusem. Podziel się nim na portalach społecznościowych i poproś swoich przyjaciół, aby zrobili to samo.

Na przedostatniej stronie przewodnika znajdziesz obrazek w większym formacie!



Co możesz zrobić,



jeśli ktoś rozpowszechnia nieprawdziwe informacje?

Wiele osób odczuwa teraz niepokój i strach, a w trudnych czasach bywa, że ludzie dzielą się niesprawdzonymi informacjami. Często zdarza się, że nie robią tego celowo, starają się być pomocni i nie zdają sobie sprawy z tego, gdzie mogą znaleźć rzetelną wiedzę.

Co zrobić, gdy członek rodziny lub przyjaciel rozpowszechnia błędne informacje:

1. Zwróć się do tej osoby najpierw osobiście, np. poprzez prywatną wiadomość. Nikt nie czuje się komfortowo, gdy jest publicznie poprawiany.
2. Nie oskarżaj nikogo o rozpowszechnianie błędnych informacji. Zamiast tego, zwróć uwagę, że podejrzewasz, iż historia czy rady, którymi się dzieli, nie pochodzą z zaufanego źródła lub, że nie są to sprawdzone informacje.
3. Skieruj go do wiarygodnych i godnych zaufania źródeł wiadomości o koronawirusie, takich jak strona UNICEF czy Światowej Organizacji Zdrowia. Zachęcaj do powoływania się na nie w celu uzyskania aktualnych i dokładnych informacji.

Co możesz zrobić,



gdy dochodzi do **dyskryminacji** związanej z zachorowaniem na koronawirusa?

Nie ma usprawiedliwienia dla dyskryminacji i zachowań ksenofobicznych podczas epidemii, ani w żadnej innej sytuacji. Koronawirus może dotknąć każdego z nas, bez względu na to skąd pochodzimy, jak wyglądamy i ile mamy lat. Migranci i uchodźcy są jedną z najbardziej narażonych na dyskryminację grup. Koronawirus nie dyskryminuje, tak samo my nie powinniśmy.

Co zrobić, jeśli członek rodziny lub przyjaciół rozpowszechnia treści dyskryminujące:

- 1.** Zwróć się do niego najpierw osobiście, np. poprzez prywatną wiadomość. Będzie bardziej skłonny do przyjmowania krytyki, jeśli nie będzie czuł się publicznie oceniany.
- 2.** Wytłumacz, że koronawirus może zaatakować każdego. Nie ma jednej grupy ludzi, która jest narażona.
- 3.** Zwróć uwagę, że wyodrębnianie jednej grupy ludzi i obwinianie jej może mieć bardzo poważne konsekwencje związane z rozprzestrzenianiem epidemii. Takie zachowanie może zachęcać do przemocy wobec danej grupy, unikania przez jej członków opieki medycznej w razie potrzeby, co w efekcie spowoduje rozprzestrzenianie się choroby.
- 4.** Przypomnij, że w wyjątkowych sytuacjach jak ta, w której obecnie się znajdujemy, powinniśmy się wzajemnie wspierać i okazywać życzliwość oraz współczucie - nawet, jeśli czujemy strach.

Podziel się swoimi przeżyciami



Chętnie dowiemy, w jaki sposób pomagasz zapobiegać rozprzestrzenianiu się koronawirusa, czy jak radzisz sobie z odnalezieniem się w tej wyjątkowej sytuacji.

Skorzystaj z zaproponowanych przez UNICEF pomysłów na różne aktywności podczas izolacji wynikającej z pandemii.

Mamy nadzieję, że spędzisz ten czas pożytecznie.

3. Zanim zaczniesz, pamiętaj:



Po pierwsze zdrowie: nie narażaj się w żaden sposób. Sprawdź, czy stosujesz się do wytycznych, które zostały oficjalnie ogłoszone w naszym kraju. Dbaj także o samopoczucie – poświęcaj sobie dużo uwagi. Jeśli możesz, pomagaj innym.

Jeśli czujesz się przytłoczony, zaniepokojony lub zmartwiony - pamiętaj, że nie jesteś w tym sam. Znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać o tym, jak się czujesz - członka rodziny, przyjaciela, kolegę lub inną osobę, w kontaktach z którą czujesz się swobodnie. Zapoznaj się ze **wskazówkami**, jakie dla Ciebie przygotował UNICEF w tym zakresie. Sprawdź i podziel się nimi z przyjaciółmi.



Dbaj o bezpieczeństwo online: jeśli natkniesz się na agresywną, obrażającą innych osobę, nie wdawaj się w dyskusję. Skorzystaj z możliwości zablokowania tej osoby i zgłoszenia nieprawidłowego zachowania, jeśli uznasz to za konieczne. Pamiętaj również, że w Internecie istnieją zasady, których każdy użytkownik powinien przestrzegać.



Nie bój się niewiedzy: jeśli ktoś zadaje Ci pytanie dotyczące koronawirusa i nie jesteś pewien odpowiedzi, nie zgaduj. Powiedz, że nie jesteś w stanie udzielić tej informacji i skieruj pytającego do stron internetowych organizacji, takich jak UNICEF czy WHO lub portali władz lokalnych. Można tam znaleźć szczegółowe, aktualne i sprawdzone informacje.



Rozmawiaj: jeśli martwisz się o coś, co się wydarzyło lub z czym się zetknąłeś, nie ukrywaj tego. Podziel się swoimi zmartwieniami z osobą dorosłą, której ufasz.

COVID-19

działania młodzieży



Zaznacz aktywności, które podejmujesz w czasie epidemii koronawirusa. Zrób screenshot (zrzut ekranu) i podziel się tymi pomysłami ze swoimi przyjaciółmi i rodziną, aby ich również zainspirować do działania.



Dbam o swoje samopoczucie psychiczne



Kontynuuję naukę w domu



Sprawdzam, jak czują się moi bliscy



Zachowuję zasady izolacji, ale utrzymuję kontakt z innymi przez Internet



W mediach społecznościowych rozpowszechniam prawdziwe informacje na temat koronawirusa



Wysyłam miłe wiadomości do osób, które ciężko radzą sobie podczas epidemii



Zadzwońnięm do kogoś, kto jest samotny



Słucham muzyki, czytam książki lub gram w gry



Zdrowo się odżywiam i ćwiczę



Pomagam młodszemu rodzeństwu w nauce i zabawie



Dbam o bezpieczeństwo swoje i bliskich



Nauczyłem kogoś, jak poprawnie myć ręce



Śledzę UNICEF i WHO w mediach społecznościowych



Reaguję, gdy ktoś rozpowszechnia nieprawdziwe informacje



Reaguję na przypadki dyskryminacji



Zostaję w domu, aby chronić siebie i innych

Więcej informacji możesz znaleźć na stronie unicef-koronawirus.pl

Jeśli chcesz uzyskać więcej informacji, wejdź na stronę unicef-koronawirus.pl