

10 SÄTT ATT AGERA MED MEDMÄNSKLIGHET I CORONA-TIDER

Raoul Wallenberg Academy har sammanfattat en lista på 10 saker som du kan göra för att sprida medmännisklighet i tider av hög smittspridning av Covid-19. Låt oss visa att medmännisklighet sprids snabbare än Corona.

- 1** Hjälp någon att handla och bär hem kassarna.
Människor i riskgruppen uppmanas att inte lämna bostaden. Samtidigt har matleveranser svårt att levereras på grund av högt tryck. Finns det någon i din närhet som du kan handla för? Gå med i någon av alla Facebookgrupper som skapats för att koordinera insatserna (till exempel: [Frivilliga insatser vid kris och katastrof](#)) eller lägg en lapp i brevlådan hos grannarna med en inbjudan att hjälpa till.
- 2** Var källkritisk till sånt som publiceras i sociala medier.
I dagsläget kan det vara svårt att veta vilken information som är korrekt. Se till att du alltid utgår från en trovärdig källa som Folkhälsomyndigheten, Krisinformation och Regeringen.
- 3** Våga säga ifrån nästa gång du hör (eller läser) uttryck som är rasistiska, sexistiska eller homofoba.
Det har vittnats om rasistiska kommentarer i samband med Corona-spridningen. Agera med civilkurage och säg ifrån om du ser någon bli utsatt!
- 4** Ring någon som du vet är ensam.
Många personer är oroliga just nu på grund av minskad fysisk kontakt så bjud in någon som du vet är ensam till en digital fika eller ett längre telefonsamtal.
- 5** Ta ansvar för dig själv och andra.
Respektera de råd som myndigheter går ut med för att minimera din egen smittspridning till riskgrupper.
- 6** Lär känna dina grannar.
Erfarenheter visar att områden med en stark känsla av gemenskap klarar sig bättre genom utmaningar/kriser och återhämtar sig även bättre efteråt. Även om en kanske inte ska ses fysiskt just nu kanske du kan vara innovativ i ditt sätt att kommunicera med dina grannar: chatta, ring eller lägg ett vykort i brevlådan.
- 7** Fråga personer i din omgivning hur de mår idag, och lyssna aktivt på svaret.
Många sitter ensamma i karantän, därför är det ännu viktigare att vi lyssnar på varandra. Ring upp en kollega eller klasskompis och fråga hur hen mår.
- 8** Fundera över hur du kan stötta utsatta branscher och företagare.
Många branscher drabbas hårt av de ekonomiska konsekvenser som Covid-19 innebär när vi slutar att handla, gå till jobbet, gå på bio eller konsert. Fundera över om du kan göra något för att stötta de drabbade företagen och organisationerna. Kanske starta en insamling på Facebook till förmån för dem eller något initiativ som du tycker är bra. Erbjud din hjälp som volontär. Eller varför inte köpa ett presentkort på en teater eller beställa hem mat från din favoritrestaurang i närheten?
- 9** Sharing is caring.
Alla människor behöver mat och toapapper precis som du. Tänk på hur du handlar.
- 10** Agera med kreativitet och öppenhet.
Spridningen av Covid-19 innebär en period av prövning för oss alla. Sträva efter att tänka lösningar istället för lösningar. Se nya utmaningar som en chans att ompröva gamla sanningar, hitta nya vägar och lära dig nya saker.