

#Support DG



COVID 19 - 5 cosas positivas que puedes hacer para contribuir en tu comunidad



Se amable

La gente en cada comunidad se verá afectada por el COVID-19 de una manera u otra – por ejemplo necesitarán mercancías básicas o ayuda mientras no estén bien. Piensa en los demás, considera tu comportamiento y se amable.



Conéctate

Mientras el autoaislamiento aumenta, necesitamos encontrar nuevas maneras de estar conectados y ver si otros están bien física y mentalmente. Conéctate con tus vecinos, intercambia números de teléfono, usa las redes sociales y otra tecnología y mantente en contacto.



Presta Atención

Mantente al día con las noticias, comparte información precisa y consejos correctos, y toma parte positivamente en las conversaciones online de tu comunidad.



Apoya

Diferentes grupos en nuestras comunidades corren más riesgo – el aislamiento social y la soledad son problemas claves para todas las edades, dale apoyo a quien esté preocupado/a por el COVID-19.



Da

Hay cosas que puedes hacer como, por ejemplo, ofrecerte como voluntario/ voluntaria para servicios de asistencia local o puedes ayudar haciendo donaciones a bancos de alimentos comunitarios. Ofrece tu tiempo, tus palabras, tu presencia.

#Support DG

www.dumgal.gov.uk/SupportDG

Dumfries &

Galloway

Together is
Better