



# HELPINGHAND

## Queridos vizinhos,

Se alguém precisar de qualquer tipo de ajuda, como compras de supermercado, farmácia, levar o lixo à rua, passear cães ou outros, estamos disponíveis para ajudar.

A nossa ajuda vai principalmente para os nossos vizinhos que fazem parte dos grupos de risco:

- Pessoas a partir dos 65 anos
- Pessoas com:
  - Doenças auto-imunes
  - Doenças respiratórias
  - Doenças cardiovasculares
  - Hipertensão
  - Cancro
  - Diabetes
  - Outras doenças

## FAZEMOS UM APELO PARA QUE FIQUEM EM CASA E DEIXEM-NOS AJUDAR.

Deixamos as coisas à vossa porta.

Estamos disponíveis para o que for preciso, comprometendo-nos a seguir todas precauções aconselhadas pela DGS.

Se pretende ser ajudado por favor contacte-nos.

Contatos disponíveis para ajuda:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____