



KORONAWIRUS

informacje dla seniorów



Zastanawiaj usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych

W środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



Często myj ręce

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie

Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



Regularnie dezynfekuj telefon

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



Zadbaj o prawidłową higienę spożywania posiłków

Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.



Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid





SENIORZE! Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.

Seniorze! Zadbaj o siebie!



Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.



Odżywiaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.



Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.



Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.



Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem?
Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji

www.gov.pl/koronawirus



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię

800 190 590

