



Seniorze! Zadbaj o siebie!



SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!



PAMIĘTAJ!



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!**

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię

800 190 590

październik 2020 r.

Sprawdzaj tylko wiarygodne
źródła informacji



www.gov.pl/koronawirus


Ministerstwo Zdrowia





KORONAWIRUS – informacje dla seniorów



ZASŁANIAJ USTA I NOS W OGÓLNOODOSTĘPNYCH 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 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.



ODŻYWIJ 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.

październik 2020 r.


Ministerstwo Zdrowia





SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!



PAMIĘTAJ!



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!**

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię

800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne
źródła informacji



www.gov.pl/koronawirus





KORONAWIRUS – informacje dla seniorów



ZASŁANIAJ USTA I NOS W OGÓLNOODOSTĘPNYCH 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 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.

