

# Informacje dla Seniorów

Duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową. Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

**Solidarnościowy Korpus Wsparcia Seniorów-> [więcej informacji](#)**

## **Godziny dla seniora**

Od poniedziałku do piątku w godzinach 10:00 – 12:00 w sklepie, drogerii, aptece oraz na poczcie mogą przebywać wyłącznie osoby powyżej 60. roku życia.

## **Często myj ręce**

Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

## **Pamiętaj o zasłanianiu nosa i ust**

Od 16 kwietnia obowiązuje nakaz zasłaniania ust i nosa. Każdy, kto wychodzi z domu, musi zakryć te części twarzy. Możesz to zrobić za pomocą maseczki jednorazowej, maseczki materiałowej, chusty, apaszki czy szalika. Dzięki temu chronimy siebie i innych. Osoby zakażone koronawirusem, które przechodzą chorobę

bezobjawowo, nie będą nieświadomie zarażać innych.

### **Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

### **Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe**

Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

### **Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków**

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.

### **Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy**

Należy zachować co najmniej 1,5 m odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

### **Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

## **Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu**

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

## **Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

# SENIORZE!

## Zadbaj o siebie

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

**Seniorze! Zadbaj o siebie!**



### PAMIĘTAJ!



Zaślanij 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](http://www.gov.pl/koronawirus)

październik 2020 r.



Więcej informacji na  
[www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)

# KORONAWIRUS – informacje dla seniorów



## ZASŁANIAJ 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.



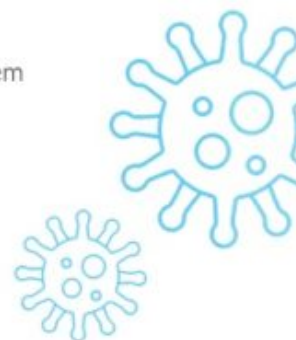
## ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

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



## KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Postępuj 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](http://www.gov.pl/stopcovid)



październik 2020 r.