

# Wsparcie dla seniorów

**Informacje o działaniach na rzecz wsparcia i pomocy seniorom w okresie epidemii koronawirusa**

*Osoby starsze należą do tej grupy osób szczególnie zagrożonej zakażeniem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności.*

*Profilaktyka zdrowotna i bezpieczeństwo, szczególnie osób starszych, są w tym okresie szczególnie ważne, ponieważ seniorzy najciężiej przechodzą zakażenie.*

*Dlatego w trosce o ich dobro i bezpieczeństwo, podejmijmy wspólne działania, zachęcamy do włączenia się w podejmowane już inicjatywy.*

1. Ogólne informacje dla seniorów:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-seniorow>

2. 800 190 590 – całodobowa i bezpłatna infolinia dla seniorów o koronawirusie

3. Pomoc sąsiedzka dla seniorów – Gotowy plakat #WspierajSeniora:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/akcja-wspierajseniora-polaczmy-sily-i-pomozmy-potrzebujacym>

4. Akcje wolontariackie – wsparcie dla seniorów – Jeśli chcesz pomóc osobom starszym spoza najbliższego sąsiedztwa, zgłoś się do instytucji, która niesie pomoc potrzebującym:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/wolontariat>

5. Filmy promujące pozytywne postawy – wsparcie i pomoc dla seniorów w najbliższym otoczeniu #wspierajseniora:

– <https://www.facebook.com/mrpipsRP/videos/249072262774305/>

– <https://twitter.com/i/status/1239116627016220672>

– <https://www.youtube.com/watch?v=Ys1x3g0-N6A>

6. Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Ministerstwa Zdrowia „Aktywny senior w domu”:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/rusza-program-profilaktyczny-krajowej-izby-fizjoterapeutow-i-ministerstwa-zdrowia-aktywny-senior-w-domu> Ćwiczenia będą publikowane na specjalnej stronie [fizjoterapiaporusza.pl](http://fizjoterapiaporusza.pl) oraz na You Tubie [Ministerstwa Zdrowia](https://www.youtube.com/channel/UCm9Fm38lZ8Uy11kF6Qp8p3g). Każdego dnia na podanej stronie pojawi się jeden film z ćwiczeniem, wraz z komentarzem eksperta oraz wskazówkami dotyczącymi liczby powtórzeń czy tempa. Cała seria kilkunastu filmów będzie dostępna dla każdego i bezpłatnie.

7. NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ NA „INFORMACJE O KORONAWIRUSIE” – Akcja Policji:

<http://www.policja.pl/pol/aktualnosci/186616,Policja-ost-rzega-i-radzi-Nie-daj-sie-oszuka-na-informacje-o-koronawirusie.html>

8. Apel MRiPS dot. przeciwdziałania internetowym oszustom:

<https://www.gov.pl/web/rodzina/uwazajmy-na-internetowych-oszustow>

9. Grafiki do pobrania i rozpowszechniania:

[#pamietajodziadkach](#)

[#waznedlaseniorow – wskazowki](#)

## Informacje dla seniorów



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych



Często myj ręce wodą i mydłem



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust



Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie



Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłków



Zachowaj odległość od rozmówcy wynoszącą 1-1,5 m



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu



Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie