

# Koronawirus

## - informacje dla seniorów



### **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.



### **UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST**

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



### **REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE**

Biorak, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



### **REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON I NIE UŻYWAJ GO PODCZAS POSIŁKÓW**

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



### **ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY**

Zachowaj co najmniej 1-1,5 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.



### **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 o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Codziennie pij ok. 2 l płynów (najlepiej wodę).



### **KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE**

Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia ([www.gov.pl/zdrowie](http://www.gov.pl/zdrowie)) i Głównego Inspektoratu Sanitarnego ([www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)).