

Bezpieczny senior

The infographic features a light gray background with decorative floral patterns in the corners. At the top left is the MRiPS logo, which includes the Polish coat of arms and the text 'MRiPS'. The main title 'System wsparcia dla seniorów' is written in a large, orange, sans-serif font. Below the title are three columns, each with an icon and a text label. The first column shows a dotted map of Poland with the label 'Samorząd Państwo'. The second column shows two hands holding a heart with the label 'Organizacje społeczne'. The third column shows an icon of an elderly person with a cane and a younger person with their arm around them, with the label 'Wolontariusze'. At the bottom right, there is an orange button with the white text 'gov.pl/koronawirus'.

MRiPS

System wsparcia dla seniorów



Samorząd
Państwo



Organizacje
społeczne



Wolontariusze

gov.pl/koronawirus



KORONAWIRUS

informacje dla seniorów



Zastaniaj 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

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



październik 2020 r.



Seniorze! Zadbaj o siebie!

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



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!



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

Sprawdzaj tylko wiarygodne
źródła informacji
www.gov.pl/koronawirus

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię
800 190 590