

Seniorze - zostań w domu



Seniorze - zostań w domu

Data publikacji

24.03.2020 07:53

Ministerstwo Zdrowia ponawia apel do osób starszych, ale nie tylko, by jeśli nie ma zasadnej potrzeby, pozostawali w domach, a bieżące zakupy i codzienne sprawy

zlecali członkom rodziny, lub zgłaszali odpowiednim służbom.

Poniżej najważniejsze zasady, które w obecnej sytuacji powinny być przez seniorów przestrzegane.

- **Zostań w domu**

Jesteś osobą starszą, masz problemy zdrowotne i obniżoną odporność? Unikaj miejsc zatłoczonych, jeśli nie musisz wychodzić, zostań w domu.

Wszędzie tam, gdzie masz bliski (poniżej 2 metrów) kontakt z innymi ludźmi, możesz zakazić się wirusem. Osoby starsze, chore przewlekle z obniżoną odpornością, powinny przede wszystkim o swoje bezpieczeństwo.

- **Bądź mniej towarzyski**

Jeśli możesz, zostań w domu. Zakupy możesz zrobić on line, dostarczą Ci je do domu. Jeśli jesteś osobą samotną, bez rodziny lub nie w pełni samodzielną, zgłoś telefonicznie do Urzędu Wojewódzkiego lub Ośrodka Pomocy Społecznej, że potrzebujesz pomocy.

Jeśli musisz wychodzić, unikaj bliskich kontaktów z innymi ludźmi, nie podawaj ręki, nie całuj się na przywitanie, zachowaj dystans. Możesz założyć rękawiczki, które upierziesz po powrocie do domu. Myj ręce zaraz po powrocie do domu. Kiedy jesteś na zewnątrz, nie dotykaj twarzy.

- **Nie wychodź z domu po receptę**

E-receptę możesz dostać na mail lub telefon. Unikniesz wizyty w przychodni, w której możesz zetknąć się z chorymi i być niepotrzebnie narażonym na wirusy. Zadzwoń do swojego lekarza, jeśli potrzebujesz, by Ci przepisał leki. W niektórych przychodniach możesz skorzystać z czatu. Po konsultacji lekarz wystawi Ci e-receptę. Kod e-recepty przyjdzie na wybrany mail lub jako SMS na wskazany numer telefonu. E-recepta będzie też dostępna na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta. Możesz podać dowolny numer telefonu komórkowego, Twój, męża, dziecka. Jeśli masz jeden telefon komórkowy wspólny z partnerem, to podajesz ten numer.

Więcej informacji np. w jaki sposób upoważniać osoby do odbioru e-recepty: [tutaj](#)

Źródło: [https://pacjent.gov.pl/archiwum-aktualnosci/zostan-w-](https://pacjent.gov.pl/archiwum-aktualnosci/zostan-w-domu?fbclid=IwAR1UcH_Sww9StLYUHSuhWiMUMeyVTr14S9y627b7wRU0gWuNtco6k7eMUc)

[domu?fbclid=IwAR1UcH_Sww9StLYUHSuhWiMUMeyVTr14S9y627b7wRU0gWuNtco6k7eMUc](https://pacjent.gov.pl/archiwum-aktualnosci/zostan-w-domu?fbclid=IwAR1UcH_Sww9StLYUHSuhWiMUMeyVTr14S9y627b7wRU0gWuNtco6k7eMUc)

Grafika: <https://pixabay.com/pl/>

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)