

Zalecenia dla seniorów w związku z koronawirusem



Zalecenia dla seniorów w związku z koronawirusem

Data publikacji

16.04.2020 11:43

Ministerstwo Zdrowia zaktualizowało informacje dla seniorów w związku z epidemią koronawirusa.

Najważniejsze zalecenia to:

- Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych,
- Pamiętaj by w miejscach publicznych mieć rękawiczki oraz zasłonięty nos i usta;
- Często myj ręce wodą i mydłem;
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust;
- Regularnie myj i dezynfekuj dotykane powierzchnie;
- Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłków;
- Zachowaj odległość od rozmówcy wynoszącą 2 m;
- Korzystaj z wyznaczonych godzin na zakupy – od 10:00 do 12:00;
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu;
- Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm;
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.

Koronawirus

– 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 2 m.



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.



Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.

Aktualizacja: 14 kwietnia 2020 r.



Źródło i grafika:

<https://www.facebook.com/135889759813803/photos/a.1950402485029179/2811815248887894/?type=3&theater>

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

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

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