

Koronawirus - informacje dla seniorów



Koronawirus - informacje dla seniorów

Data publikacji
12.10.2020 11:52

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla osób starszych.

Ministerstwo Zdrowia przygotowało zalecenia dedykowane seniorom.

Wśród najważniejszych zaleceń znalazły się m.in.”

- Zasłanianie ust i nosa w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych;
- Ograniczenie przebywania w miejscach publicznych;
- Dbanie o częstą higienę rąk;
- Zachowanie bezpiecznej odległości od rozmówcy.

Więcej zasad na poniższej grafice.



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

Posługuj 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.

Źródło i grafika:

<https://www.facebook.com/mripsRP/photos/a.382674771896923/1769466249884428/?type=3&theater>

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

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

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