



# KORONAWIRUS

## informacje dla seniorów



### Zastaniaj usta i nos



### 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.