



UWAGA SENIORZY!

Korzystajcie ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Chcąc dowiedzieć się więcej na temat koronawirusa i obecnej sytuacji epidemiologicznej śledź informacje na oficjalnych stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych do minimum



Poproś bliskich/sąsiadów o pomoc w zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwienie spraw urzędowych/pocztowych



Często myj ręce
Używaj wody i mydła, a jeżeli nie masz takiej możliwości, dezynfekuj je przy pomocy płynów/żelów na bazie co najmniej 60% alkoholu



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką (którą następnie natychmiast wyrzuć do zamkniętego kosza) i niezwłocznie umyj ręce

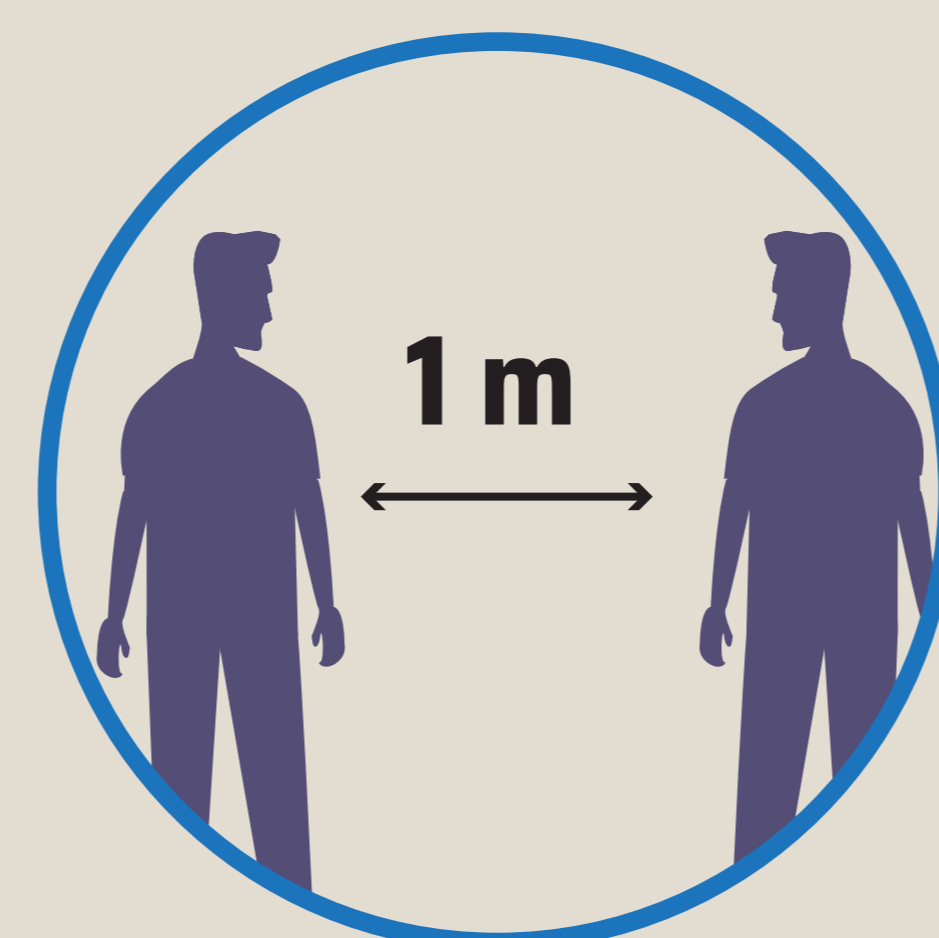


Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe

Przecieraj stoły, klamki, poręcze, włączniki światła i inne często dotykane miejsca przy użyciu wody z detergentem lub środka dezynfekcyjnego



Nie korzystaj z telefonu komórkowego podczas spożywania posiłków i regularnie go dezynfekuj



Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy

Zachowaj co najmniej 1 metr odległości od osoby u której występują objawy grypy lub przeziębienia



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust



Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Unikaj wysoko przetworzonej żywności, jedz codziennie minimum 5 porcji warzyw i owoców i wypijaj ok. 2 litry wody.