

Seniorze! Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!

Pamiętaj!



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych lub pocztowych.



Zrezygnuj ze spacerów.



Odżywaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.

- Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.
- Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.
- Regularnie myj lub dezynfekuj biurka, lady, stoły, klamki czy włączniki światła.
- Zachowaj co najmniej 2 metry odległości między sobą a innymi ludźmi.
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.
- Jeśli musisz wyjść – załóż rękawiczki.



Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem?
Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Jeśli masz pytania, wątpliwości, zadzwoń na infolinię ☎ 800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji: **www.gov.pl/koronawirus**



**Obowiązują GODZINY DLA SENIORA
w sklepach i punktach usługowych**

(10:00–12:00)