






## Seniorze zadbaj o siebie w czasie epidemii



**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, lamy, 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**

Sprawdź tylko wiarygodne źródła informacji: [www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)



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

**(10:00–12:00)**