



MINISTER
Rodziny i Polityki Społecznej

Marlena Maląg

Warszawa, 16 października 2020 r.

Szanowne Państwo,

Sytuacja epidemiczna w kraju jest trudna, liczba diagnozowanych przypadków zakażeń koronawirusem rośnie, cała Polska znajduje się obecnie w żółtej strefie. W trosce o bezpieczeństwo obywateli, a szczególnie osób starszych, które są dzisiaj szczególnie zagrożone, Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało kampanię pod hasłem „Bezpieczny Senior”.

Nie mam wątpliwości, że ochrona zdrowia i życia osób starszych to nasz wspólny cel. By ułatwić dotarcie do seniorów z przekazem dotyczącym podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii, przesyłamy Państwu plakaty, które mogą Państwo np. wydrukować lub w inny sposób rozdystrybuować wśród uczestników zajęć.

Wierzę, że dzięki wspólnym wysiłkom uda nam się poprawić świadomość społeczną na temat ochrony zdrowia w czasie pandemii – zwłaszcza wśród osób starszych.

Drodzy Seniorzy, uważajcie na siebie i pamiętajcie o podstawowych zasadach bezpieczeństwa. Życzę Wam wszystkiego dobrego, dużo zdrowia i wszelkiej pomyślności. Nie traćcie pogody ducha i starajcie się w miarę możliwości korzystać z dostępnych form aktywności. To bardzo ważne.

Z wyrazami szacunku
M. Maląg



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.



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

