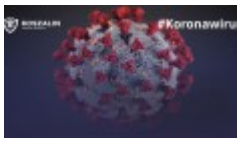
Apel do seniorów



[1]

SENIORZE

Jak wynika z dotychczas przekazywanych danych, wirus może zaatakować każdego z nas, niezależnie

od wieku. Niestety seniorzy są grupą najbardziej narażoną na ciężki przebieg infekcji, który nie zawsze może skończyć się wyzdrowieniem. Związane jest to z wiekiem oraz chorobami współistniejącymi.

COVID-19 wpływa na każdego w inny sposób.

Najczęściej występujące objawy: gorączka, suchy kaszel, zmęczenie.

Rzadziej występujące objawy: ból mięśni, ból gardła, biegunka, zapalenie spojówek, ból głowy, utrata smaku lub węchu, wysypka skórna lub przebarwienia palców u rąk i stóp.

Poważne objawy: trudności w oddychaniu lub duszność, ból lub ucisk w klatce piersiowej, utrata mowy lub zdolności ruchowych.

W przypadku wystąpienia poważnych objawów niezwłocznie należy skontaktować się z lekarzem pierwszego kontaktu.

Jeśli bardzo źle się czujesz – masz poważne duszności lub kłopoty z oddychaniem, zadzwoń niezwłocznie na 112 w celu uzyskania pomocy medycznej.

Objawy pojawiają się średnio po 5 - 6 dniach od zakażenia wirusem, mogą jednak wystąpić dopiero po 14 dniach.

Ze względu na to, że osoby starsze znajdują się w grupie największego ryzyka ważne jest, aby z pełną starannością i zrozumieniem stosowały się do zaleceń Ministra Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.

Najlepszą ochroną przed zakażeniem Covid-19 jest szczepienie. Jeśli jeszcze się nie zaszczepiłeś, możesz to uczynić w każdej chwili

W tym celu możesz:

- zadzwonić na bezpłatną infolinię Narodowego Programu Szczepień: 989
- skontaktować się z wybranym punktem szczepień
- zapisać się , wysyłając SMS na numer 664 908 556 o treści: SzczepimySię
- zapisać się poprzez e-rejestrację dostępną na stronie głównej pacjent.gov.pl.

Do rejestracji nie potrzebujesz żadnych dodatkowych danych czy dokumentów, wystarczy, że podasz swój numer PESEL.

W Koszalinie dostępnych jest 13 punktów szczepień prowadzonych przez NZOZ (adresy dostępne na stronie: https://www.gov.pl/web/szczepimysie/mapa-punktow-szczepien#/) oraz **Powszechny Punkt Szczepień przy Hali Widowiskowo- Sportowej w Koszalinie, ul. Śniadeckich 4** czynny od poniedziałku do soboty w godzinach od 9:00 do 19:00, **numer telefonu 723 170 750**.

Na terenie Koszalina zapewniony jest również bezpłatny transport osobom niepełnosprawnym (posiadającym orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym, kod R lub N lub I grupę z ww. schorzeniami) mającym trudności w samodzielnym dotarciu do punktu szczepień oraz osobom po 70. roku życia, mającym obiektywne i niemożliwe do przezwyciężenia we własnym zakresie trudności w samodzielnym dotarciu do punktu szczepień. **W tym celu należy zadzwonić pod numer telefonu 500 670 478**, który jest czynny w dni robocze w godzinach od 8.00 do 15.00.

Dbając o własne zdrowie przestrzegaj następujących zasad:

- często myj ręce wodą z mydłem,
- unikaj dotykania oczu, nosa i ust,
- regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie,
- regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłku,
- zachowaj odległość od rozmówcy wynoszącej 1-1,5 m,
- stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu,
- odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm,
- korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.

W przypadku osób najbardziej potrzebujących koszaliński samorząd zapewnia usługi opiekuńcze i wsparcie pracowników socjalnych. Osoby, które znalazły się w szczególnie trudnej sytuacji i nie mogą liczyć na pomoc rodziny, ani sąsiadów powinny zgłaszać potrzebę wsparcia telefonicznie pod numer telefonu **Miejskiego Ośrodka Pomocy Rodzinie w Koszalinie oraz Domu Pomocy Społecznej „Zielony Taras” w Koszalinie**

w godzinach od 7.00 do 15.00

MOPR nr tel. 500-670-478

DPS nr tel. 570-770-098

- More news [2]
- Archive [3]

Adres źródłowy: https://koszalin.pl/de/node/6777

Links
[1] https://koszalin.pl/sites/default/files/field/image/www_0.jpg
[2] https://koszalin.pl/de/aktualnosci
[3] https://koszalin.pl/de/archiwum