# Koronawirus: Ważne informacje dla Seniorów

#Koronawirus [1]

**WAŻNE INFORMACJE DLA SENIORÓW**

**1. Często myj ręce**
Należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami/żelami na bazie alkoholu (min. 60%).

**2. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**
Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

**3. Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe**
Powierzchnie dotykowe w tym biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze muszą być regularnie przecierane z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.

**4. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków**
Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Aby je usunąć należy dezynfekować telefon komórkowy np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekcyjnym.

**5. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**
Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką i jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza.

**6.Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy.**
Należy zachować co najmniej 1-1,5 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

**7. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu**
Należy pamiętać o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców oraz nawadnianiu organizmu, piciu ok. 2 litry płynów dziennie.

**8. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**
Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

Po kliknięciu w linki znajdziecie Państwo informacje na temat koronawirusa, które dostępne są na stronach Głównego Inspektoratu Sanitarnego https://gis.gov.pl/ [2] oraz Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiolgicznej w Szczecinie http://wsse.szczecin.pl/ [3]

- More news [4]
- Archive [5]

---

**Adres źródłowy:** https://koszalin.pl/de/node/7100

**Links**
[1] https://koszalin.pl/sites/default/files/field/image/koronawirus_-_uwaga_-_www_1_0.jpg
[2] https://gis.gov.pl/
[3] http://wsse.szczecin.pl/
[4] https://koszalin.pl/de/aktualnosci
[5] https://koszalin.pl/de/archiwum