

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, lamy 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, picie 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-Epidemiologicznej w Szczecinie <http://wsse.szczecin.pl/> [3]

- [Więcej aktualności](#) [4]
- [Archiwum](#) [5]

Adres źródłowy: <https://koszalin.pl/pl/news/koronawirus-wazne-informacje-dla-seniorow>

Odnośniki

[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/pl/aktualnosci>

[5] <https://koszalin.pl/pl/archiwum>