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]

- 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