



SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.
Seniorze! Zadbaj o siebie!



Zastaniaj usta i nos.



Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.



Odżywiaj się zdrowo.



Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.



Nawadniaj organizm.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.



Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem?
Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!

Sprawdzaj tylko wiarygodne źródła informacji

www.gov.pl/koronawirus

**Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię**

800 190 590



Więcej informacji na
www.gov.pl/stopcovid

