

KORONAWIRUS - WAŻNE INFORMACJE DLA SENIORÓW

SENIORZE

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%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką - jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.



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. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.



ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzeniania się koronawirusa.

KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Niepokój to naturalny odruch w przypadku występowania nowego zagrożenia zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy opartych na dowodach naukowych, które publikowane są na stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie walce z koronawirusem.

<http://wsse.szczecin.pl/>
<https://gis.gov.pl/>



REGULARNIE DEZYNFEKUJ SWÓJ TELEFON I NIE KORZYSTAJ Z NIEGO PODCZAS SPOŻYWANIA POŚILKÓW

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Regularnie dezynfekuj swój telefon komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami nasączoneymi środkiem dezynfekującym). Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków.



**Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Szczecinie**



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%). Istnieje ryzyko przeniesienia wirusa z zanieczyszczonych powierzchni na rękach. Dlatego częste mycie rąk zmniejsza ryzyko zakażenia.

UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST



Dłonie dotykają wielu powierzchni, które mogą być zanieczyszczone wirusem. Dotknięcie oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami, może spowodować przeniesienie się wirusa z powierzchni na siebie.

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. Wszystkie miejsca, z których często korzystają domownicy powinny być starannie dezynfekowane.

ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU



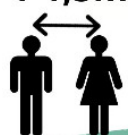
Stosuj zrównoważoną dietę. Unikaj wysoko przetworzonej żywności. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Odpowiednio nawadniaj organizm. Codziennie pij ok. 2 litry płynów (najlepiej wodę). Doświadczenia z innych krajów wskazują, że nie ma potrzeby robienia zapasów żywności na wypadek rozprzestrzenienia się koronawirusa.

STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU



Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką – jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów.

1-1,5m



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

Należy zachować co najmniej 1-1,5 metr odległości z osobą, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

REGULARNIE DEZYNFEKUJ SWÓJ TELEFON I NIE KORZYSTAJ Z NIEGO PODZAS SPOŻYWANIA POSIŁKÓW



Na powierzchni telefonów komórkowych
bardzo łatwo gromadzą się
chorobotwórcze drobnoustroje.

Regularnie dezynfekuj swój telefon
komórkowy (np.: wilgotnymi chusteczkami
nasączonymi środkiem dezynfekującym).
Nie kładź telefonu na stole i nie korzystaj
z niego podczas spożywania posiłków.

KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Niepokój to naturalny odruch w przypadku
występowania nowego zagrożenia
zdrowotnego. Korzystaj ze sprawdzonych
źródeł wiedzy opartych na dowodach
naukowych, które publikowane są na
stronach internetowych GIS i MZ. Wiedza
naukowa to najskuteczniejsze narzędzie
w walce z koronawirusem.

<http://wsse.szczecin.pl/>

<https://gis.gov.pl/>

KORONAWIRUS



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-
EPIDEMIOLOGICZNA
W SZCZECINIE
UL. SPEDYTORSKA 6-7
70-632 SZCZECIN



WAŻNE
INFORMACJE DLA
SENIORÓW