



## Kampania MRiPS „Bezpieczny senior” – przypominamy o zasadach bezpieczeństwa w czasie pandemii

W trosce o bezpieczeństwo obywateli w związku ze znaczącym w ostatnim czasie wzrostem zakażeń koronawirusem Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej przygotowało kampanię pod hasłem „Bezpieczny Senior”. Kampania ma na celu apelowanie i przypominanie seniorom i reszcie społeczeństwa o stosowanie się do podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii.

# Kampania MRiPS „Bezpieczny senior” – przypominamy o zasadach bezpieczeństwa w czasie pandemii



**MRiPS**

## KORONAWIRUS

### informacje dla seniorów

- 

**Zastaniaj usta i nos**
- 

**Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych**  
Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.
- 

**Często myj ręce**  
Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.
- 

**Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**  
Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.
- 

**Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie**  
Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.
- 

**Regularnie dezynfekuj telefon**  
Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.
- 

**Zadbaj o prawidłową higienę spożywania posiłków**  
Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.
- 

**Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy**  
Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.
- 

**Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu**  
Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.
- 

**Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu**  
Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.
- 

**Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**  
Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.



Więcej informacji na [www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)



Ministerstwo Zdrowia



październik 2020 r.

## Kampania MRiPS „Bezpieczny senior” – przypominamy o zasadach bezpieczeństwa w czasie pandemii

Podziel się:

- [Click to share on Twitter \(Opens in new window\)](#)
- [Click to share on Facebook \(Opens in new window\)](#)
- [Click to share on Pinterest \(Opens in new window\)](#)