

Koronawirus: informacje i zalecenia – plakaty informacyjne

SENIORZE!

Zadbaj o siebie

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.

Seniorze! Zadbaj o siebie!



PAMIĘTAJ!



Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



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



Odżywiaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.



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



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



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



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



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



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

Jeśli masz pytania, wątpliwości,
zadzwoń na infolinię

800 190 590

Sprawdzaj tylko wiarygodne
źródła informacji



www.gov.pl/koronawirus

październik 2020 r.



Ministerstwo Zdrowia



Jak skutecznie dezynfekować ręce?

Użyj środka do dezynfekcji rąk,
który zawiera co najmniej 60% alkoholu.

Czas trwania:
do wyschnięcia
dłoni



1 Nanieś taką ilość preparatu, aby dłonie były całkowicie zwilżone



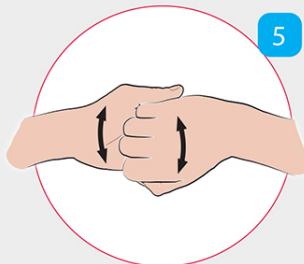
2 Pocieraj dłoń o dłoń rozprowadzając preparat na całą powierzchnię



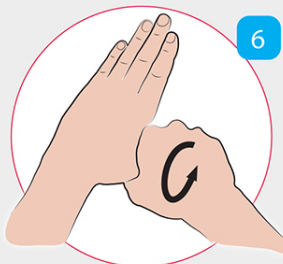
3 Pocieraj wewnętrzną częścią prawej dłoni o grzbietową część lewej dłoni i odwrotnie



4 Spleć palce i pocieraj wewnętrznymi częściami dłoni



5 Pocieraj górną część palców prawej dłoni o wewnętrzną część lewej dłoni i odwrotnie



6 Ruchem obrotowym pocieraj kciuk lewej dłoni wewnętrzną częścią prawej dłoni i odwrotnie



7 Ruchem okrężnym opuszkami palców prawej dłoni pocieraj wewnętrzne zagłębienie lewej dłoni i odwrotnie



8 Po wyschnięciu ręce są zdezynfekowane

INFORMACJA DLA OBCOKRAJOWCÓW



Planujesz podróż do Polski? Przekraczając granicę RP, stanowiącą granicę zewnętrzną UE, musisz odbyć **obowiązkową kwarantannę.**

KWARRANTANNA TRWA 10 DNI.



STOSUJ SIĘ W SZCZEGÓLNOŚCI DO NASTĘPUJĄCYCH ZASAD:



Kwarantannę odbywasz pod adresem, który podałeś na karcie lokalizacyjnej.



Nie opuszczaj domu.



Nie wychodź do sklepu.



Nie spotykaj się z innymi osobami.



Poproś o pomoc w zrobieniu zakupów znajomych lub zrób zakupy online.

PAMIĘTAJ!



Dbaj o higienę rąk! Często myj ręce wodą z mydłem lub dezynfekuj je płynem na bazie alkoholu (min. 60%).



Dezynfekuj powierzchnie, których często dotykasz (klamki, uchwyty, włączniki, ekran telefonu).



Kontroluj stan swojego zdrowia. Monitoruj temperaturę ciała minimum 2 razy dziennie.



W przypadku wystąpienia temperatury ciała powyżej 38°C, kaszlu, duszności, utraty węchu lub smaku zadzwoń na infolinię Narodowego Funduszu Zdrowia 800 190 590. W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia zadzwoń pod numer alarmowy 112 lub 999.

Więcej informacji znajdziesz na www.gov.pl/koronawirus
oraz www.strazgraniczna.pl/pl/cudzoziemcy

październik 2020 r.


Ministerstwo Zdrowia

