



# 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](http://www.gov.pl/koronawirus)

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

**800 190 590**



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

