

# Zalecenia dla seniorów na czas epidemii



Ogranicz wychodzenie z domu do minimum.



Możesz robić zakupy przez cały dzień, sklepy będą otwarte. Ze względu jednak na Twoje bezpieczeństwo, zaplanuj je pomiędzy godziną 10 a 12. W tych godzinach sklepy będą otwarte tylko dla seniorów, dla osób po 65 roku życia.



Podczas wyjścia zachowaj dystans 2 metrów od innej osoby.



Po powrocie do domu umyj ręce mydłem. Umyj również przyniesione zakupy pod bieżącą wodą.



Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłków.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł informacji o koronawirusie [gov.pl/koronawirus](http://gov.pl/koronawirus); [gov.pl/rodzina](http://gov.pl/rodzina).

## Twój niezbędnik

Numer telefonu do najbliższej osoby .....

Numer telefonu do osoby, która może pomóc .....

Twoja grupa krwi .....

Leki, które przyjmujesz na stałe .....

.....



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



## Pomocnik seniora

1. Zachowaj rytm dnia. Wstawaj o ustalonej godzinie. Dbaj o siebie. Zachowuj zasady codziennej higieny.
2. Zadbaj, żeby mieszkanie było regularnie wietrzone. Z dnia na dzień będzie więcej słońca, a to one poprawia nam nastrój.
3. Zaplanuj dzień. Zrób listę rzeczy, które masz do zrobienia w ciągu dnia: prace domowe, posiłki, czas na pasje, oglądanie telewizji czy lektury.
4. W planie dnia znajdź czas na relaks, na czas, w którym nie oglądasz telewizji, nie słuchasz wiadomości w radio. To czas tylko dla ciebie, na odpoczynek.
5. Gimnastykuj się. Nawet krótkie i proste ćwiczenia, które można wykonać samemu w domu, dotlenią Twój mózg i polepszą kondycję.
6. Ćwicz umysł. Nie ma powodu, by rezygnować z krzyżówek, czytania książek.
7. Przygotuj listę osób, z którymi będziesz mógł porozmawiać przez telefon. Rozmowa z drugim człowiekiem daje nam więcej sił i energii.
8. Przygotuj też listę osób, do których będziesz mógł zadzwonić w potrzebie. Zakup leków, jedzenia może zrealizować ktoś za Ciebie.

## Kogo możesz poprosić telefonicznie o pomoc?

- pracownika pomocy społecznej w twojej gminie lub powiecie
- najbliższych, rodzinę, znajomych
- sąsiada

## Nie wahaj się poprosić o pomoc. To nic nie kosztuje.

Pamiętaj, jeżeli źle się poczujesz a będziesz wzywać pomoc, poinformuj podczas rozmowy czy miałeś kontakt z osobą chorą na koronawirusa. Takie odpowiedzialne działanie uchroni również inne osoby przed zakażeniem.



Ministerstwo Rodziny,  
Pracy i Polityki Społecznej



Głos  
SENIORA