

## Koronawirus: Ważne informacje dla Seniorów

### #Koronawirus

[1]

#### WAŻNE INFORMACJE DLA SENIORÓW

##### 1. 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%).

##### 2. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust

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

##### 3. 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.

##### 4. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków

Na powierzchni telefonów komórkowych bardzo łatwo gromadzą się chorobotwórcze drobnoustroje. Aby je usunąć należy dezynfekować telefon komórkowy np. wilgotnymi chusteczkami nasączonymi środkiem dezynfekcyjnym.

##### 5. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu

Podczas kaszlu i kichania należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką i jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza.

##### 6. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy.

Należy zachować co najmniej 1-1,5 m odległości od osoby, która kaszle, kicha lub ma gorączkę.

##### 7. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu

Należy pamiętać o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców oraz nawadnianiu organizmu, picie ok. 2 litry płynów dziennie.

## 8. Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie

Wiedza naukowa to najskuteczniejsze narzędzie w walce z koronawirusem.

Po kliknięciu w linki znajdziecie Państwo informacje na temat koronawirusa, które dostępne są na stronach Głównego Inspektoratu Sanitarnego <https://gis.gov.pl/> [2] oraz Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Szczecinie <http://wsse.szczecin.pl/> [3]

- [More news](#) [4]
- [Archive](#) [5]

---

**Source URL:** <https://www.koszalin.pl/en/node/7100>

### Links

[1] [https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/koronawirus\\_-\\_uwaga\\_-\\_www\\_1\\_0.jpg](https://www.koszalin.pl/sites/default/files/field/image/koronawirus_-_uwaga_-_www_1_0.jpg)

[2] <https://gis.gov.pl/>

[3] <http://wsse.szczecin.pl/>

[4] <https://www.koszalin.pl/en/aktualnosci>

[5] <https://www.koszalin.pl/en/archiwum>