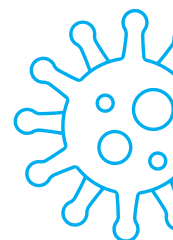


# SENIORZE!

## Zadbaj o siebie

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

**Seniorze! Zadbaj o siebie!**



### PAMIĘTAJ!



Zastaniaj 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

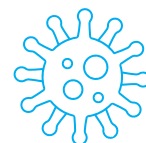
**800 190 590**



Ministerstwo Zdrowia



Sprawdzaj tylko wiarygodne  
źródła informacji



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



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