



Wiadomości

Piątek, 27 marca 2020

#WSPIERAJSENIORA

Publikujemy informacje o działaniach na rzecz wsparcia i pomocy seniorom w okresie epidemii koronawirusa.

Osoby starsze należą do tej grupy osób szczególnie zagrożonej zakażeniem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności. Profilaktyka zdrowotna i bezpieczeństwo, szczególnie osób starszych, są w tym okresie szczególnie ważne, ponieważ seniorzy najczęściej przechodzą zakażenie.

Ogólne informacje dla seniorów:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-seniorow>

800 190 590 - całodobowa i bezpłatna infolinia dla seniorów o koronawirusie

Pomoc sąsiedzka dla seniorów - Gotowy plakat #WspierajSeniora:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/akcja-wspierajseniora-polaczmy-sily-i-pomozmy-potrzebujacym>

Akcje wolontariackie - wsparcie dla seniorów - Jeśli chcesz pomóc osobom starszym spoza najbliższego sąsiedztwa, zgłoś się do instytucji, która niesie pomoc potrzebującym:

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/wolontariat>

Filmy promujące pozytywne postawy - wsparcie i pomoc dla seniorów w najbliższym otoczeniu #wspierajseniora:

- <https://www.facebook.com/mrpipsRP/videos/249072262774305/>

- <https://twitter.com/i/status/1239116627016220672>

- <https://www.youtube.com/watch?v=Ys1x3gO-N6A>

Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Ministerstwa Zdrowia "Aktywny senior w domu":

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/rusza-program-profilaktyczny-krajowej-zby-fizjoterapeutow-i-ministerstwa-zdrowia-aktywny-senior-w-domu>

Nie daj się oszukać na „informacje o koronawirusie” - Akcja Policji:

<http://www.policja.pl/pol/aktualnosci/186616,Policja-ostrzega-i-radzi-Nie-daj-sie-oszukac-na-informacje-o-koronawirusie.htm>

#Koronawirus: ważne dla seniorów

- Często myj ręce
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- Regularnie myj lub dezynfekuj powierzchnie dotykowe
- Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego podczas spożywania posiłków
- Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy
- Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu
- Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu
- Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

Źródło: senior.gov.pl