

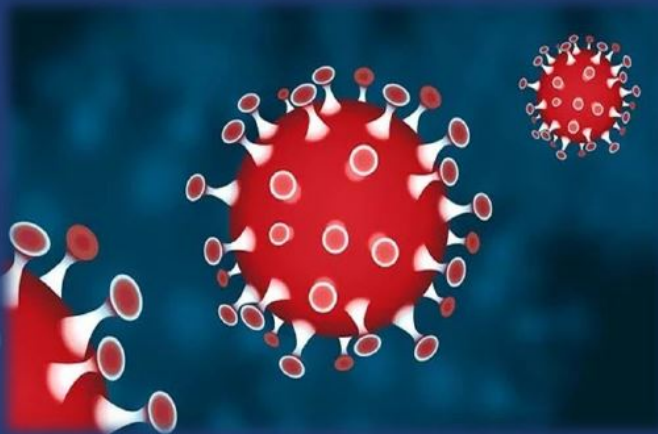
Sytuacja, w jakiej znaleźliśmy się w związku z rozprzestrzenianiem się koronawirusa, jest wyjątkowa. Zachowanie przez osoby starsze aktywności umysłowej, fizycznej, szczególnie w ostatnich tygodniach, może być kluczem do ich niezależności, do utrzymania jakości życia. Nie zapominajmy też o tym, jaki ważne w obecnej sytuacji jest również wsparcie emocjonalne osób starszych, jak ważna może dla nich być rozmowa z drugim człowiekiem.

- dodaje minister Pracy Rodziny, Pracy Polityki Społecznej Marlena Maląg



POLICJA OSTRZEGA I RAJ NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ NA „INFORMACJE O

- **UWAŻAJ NA OGŁOSZENIA DOTYCZĄCE SPRZEDAŻY LEKÓW LUB MEDYKAMENTÓW ZWIĄZANE Z EPIDEMIĄ KORONAWIRUSA (COVID-19)**
- **KORZYSTAJ TYLKO ZE SPRAWDZONYCH PORTALI ZAKUPOWYCH LUB AUKCYJNYCH**
- **BĄDŹ WYCZULONY PRZY ZMIANIE HASEŁ DO BANKOWOŚCI ELEKTRONICZNEJ**
- **NIE OTWIERAJ LINKÓW Z NIEZNANYCH STRON INTERNETOWYCH**
- **NIE ODPOWIADAJ NA PODEJRZANE SMS-Y DOT. EPIDEMII CZY PRZESYŁEK KURIERSKICH**
- **UWAŻAJ NA UMOWY I ZOBOWIĄZANIA FINANSOWE ZAWIERANE PRZEZ INTERNET**
- **ZASTANÓW SIĘ BIORĄC „ATRAKCYJNE” POŻYCZKI ORAZ KREDYTY DŁUGOTERMINOWE**



- **UWAŻAJ NA NIEPRAWDZIWE INFORMACJE LUB**
- **POSZUKUJĄC INFORMACJI KORZYSTAJ Z OFIC. PAŃSTWOWYCH I SAMORZĄDOWYCH ORAZ SŁU**
- **PAMIĘTAJ, ŻE MINISTERSTWO ZDROWIA ORAZ SŁUŻBY RZĄDOWE LUB E-MAIL Z INFORMACJĄ O PŁATNYCH USŁUGACH**
- **NIE WPUSZCZAJ DO DOMU NIEZNANYCH OSÓB Z RÓŻNYCH FORMACJI I SŁUŻB - ŻĄDAJ OKAZAŃ**
- **UWAŻAJ NA NOWĄ METODĘ OSZUSTWA POLEGAJĄCĄ NA LECZENIE OSOBY BLISKIEJ NP. CHOREJ NA COVID-19**

SPRAWDZAJ KAŻDĄ NIEPOKOJĄCĄ INFORMACJĘ

W PRZYPADKU WĄTPLIWOŚCI, POWIĄZANEJ Z COVID-19

ZADZWOŃ POD BEZPŁATNY NUMER 112

WYDZIAŁ PROFILAKTYKI SPOŁECZNEJ BIURA PREWENCJI KOMENDY GŁÓWNEJ POLICJI

#PamiętajO Dziadk



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

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; 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

.....

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 pasję, 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.

