

Koronawirus

- informacje dla seniorów



Ogranicz przebywanie w miejscach publicznych.



Często myj ręce wodą i mydłem.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie.



Regularnie dezynfekuj telefon i nie używaj go podczas posiłków.



Zachowaj odległość od rozmówcy wynoszącą 1-1,5 m.



Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu.



Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm.



Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie.