

Koronawirus

– informacje dla seniorów



OGRANICZ PRZEBYWANIE W MIEJSCACH PUBLICZNYCH

Poproś bliskich o pomoc w codziennych czynnościach: zakupach, zaopatrzeniu w leki, załatwianiu spraw urzędowych.



CZĘSTO MYJ RĘCE

Używaj wody z mydłem lub dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu.



UNIKAJ DOTYKANIA OCZU, NOSA I UST

Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.



REGULARNIE MYJ LUB DEZYNFEKUJ DOTYKANE POWIERZCHNIE

Biurka, lady i stoły, klamki, włączniki światła, poręcze itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.



REGULARNIE DEZYNFEKUJ TELEFON I NIE UŻYWAJ GO PODCZAS POSIŁKÓW

Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.



ZACHOWAJ BEZPIECZNĄ ODLEGŁOŚĆ OD ROZMÓWCY

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



STOSUJ ZASADY OCHRONY PODCZAS KICHANIA I KASZLU

Podczas kaszlu i kichania zakrywaj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką. Chusteczkę wyrzuć do kosza i umyj ręce.



ODŻYWIAJ SIĘ ZDROWO I PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU ORGANIZMU

Stosuj zrównoważoną dietę. Pamiętaj o codziennym jedzeniu minimum 5 porcji warzyw i owoców. Codziennie pij ok. 2 l płynów (najlepiej wodę).



KORZYSTAJ ZE SPRAWDZONYCH ŹRÓDEŁ WIEDZY O KORONAWIRUSIE

Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia (www.gov.pl/zdrowie) i Głównego Inspektoratu Sanitarnego (www.gis.gov.pl).

Seniorze, nie jesteś sam!

Zadzwoń do ośrodka pomocy społecznej w miejscowości, w której

mieszkasz.

W tym szczególnym okresie ośrodki pomocy społecznej powinny skupić się na pomocy osobom starszym, samotnym, niepełnosprawnym - szczególnie potrzebującym wsparcia w związku z kwarantanną. To one znajdują się w najtrudniejszej sytuacji i nierzadko nie są w stanie radzić sobie same.

Uwaga! Każda osoba, która ma informację o tym, że osoby poddane kwarantannie potrzebują pomocy, powinna ją także przekazać do ośrodka pomocy społecznej!

Ciepły posiłek w domu

W sytuacji, kiedy osoba starsza, samotna czy niepełnosprawna, bądź rodzina - nie jest w stanie sama zapewnić sobie gorącego posiłku lub produktów żywnościowych, takiej pomocy udzieli gmina.

Posiłki i produkty żywnościowe będą dostarczane przez osoby wyznaczone w danej gminie, we współpracy z wolontariuszami organizacji pozarządowych. Ośrodek pomocy społecznej współpracuje także z miejscową jednostką Ochotniczej Straży Pożarnej, Strażą Miejską, Policją, Wojskiem Obrony Terytorialnej. Te służby także mogą rozwozić posiłki i produkty żywnościowe dla Ciebie.

Potrzebujesz pomocy psychologa?

Zadzwoń do właściwego ośrodka pomocy społecznej w swojej gminie bądź powiatowego centrum pomocy rodzinie w powiecie.

Uwaga! Osoby po leczeniu szpitalnym wymagającym choćby czasowego wsparcia w postaci usług opiekuńczych czy specjalistycznych usług opiekuńczych powinny mieć usługi przyznane w trybie pilnym.

Przydatne numery telefonów

Miejscowość	Jednostka	Telefon	E-mail
Borki	GOPS	(81) 85 74 277 511 552 890	gops@gminaborki.pl
Czemierniki	GOPS	(83) 35 13 078	gops@czemierniki.eu
Kąkolewnica	GOPS	(83) 37 22 621 515 775 213	gops@kakolewnica.lublin.pl
Komarówka	GOPS	(83) 35 35 481	gops@komarowkapodlaska.org
Podlaska		608 318 350	v.lewczuk@gopskomarowkapodlaska.org
Radzyń Podlaski	MOPS	(83) 41 31 764 (83) 41 31 763	mopstradzyn@poczta.fm
Radzyń Podlaski	GOPS	(83) 41 31 813 (83) 41 31 817	gops@radzynpodlaski.pl
-	PCPR	(83) 35 27 266 661 921 937	pcpr.radzyn@pra.pl
Ulan-Majorat	GOPS	(83) 35 18 091 wew. 31, 35	biuro@ulannmajorat-ops.pl
Wohyń	GOPS	(83) 35 30 348 (83) 35 30 759	gops@wohyn.home.pl kiergops@wohyn.home.pl

Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Radzynie Podlaskim	(83) 35 27 416 (83) 35 27 417 668 838 347
---	---