

## Seniorko, Seniorze - prosimy zostać w domu!

Należy pamiętać o podstawowych zasadach higieny w tym wyjątkowym czasie - często myć ręce wodą z mydłem, unikać dotykania oczu, nosa i ust, regularnie dezynfekować powierzchnie dotykowe, takie stoły, blaty, klamki, włączniki światła, poręcze. Dezynfekować trzeba też swój telefon i nie korzystać z niego podczas spożywania posiłków. Podczas kaszlu i kichania zakrywać usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką, którą trzeba wyrzucić potem do zamkniętego kosza, a następnie umyć ręce. Seniorzy powinni zadbać też o swoją dietę - jeść warzywa i owoce, unikać przetworzonej żywności i stale nawadniać organizm.

Niebezpieczeństwo stwarza również przebywanie w placówkach ochrony zdrowia. W najbliższym czasie warto ograniczyć wizyty w przychodniach oraz aptekach. Jeśli kończą się leki, warto skorzystać z e-recepty. Wystarczy zadzwonić do swojego lekarza, żeby je przepisał, a o realizację e-recepty - zamiast wybierać się do apteki i jeśli jest to możliwe - poprosić członka rodziny czy sąsiada.

Gdy ktoś poczuje się źle, nie powinien iść do przychodni - trzeba zadzwonić na bezpłatną infolinię NFZ: 800 190 590. Jest czynna całą dobę, przez 7 dni w tygodniu - wykwalifikowani konsultanci poinformują, co zrobić, by otrzymać pomoc.

**Dla samotnych i niepełnosprawnych seniorów, którzy nie mogą liczyć na pomoc osób bliskich, GOPS w Staninie świadczy usługę polegającą na zakupie leków, podstawowej żywności oraz środków czystości. Zgłoszenia przyjmują pracownicy GOPS pod numerem telefonu 797 584 074, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.30-19.00.**

