



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Agnieszka Puzio-Dębska

---

## **Kampania „Bezpieczny Senior”**

Publikowane od

20.10.2020 10:48:35



Grupą szczególnie zagrożoną w czasie pandemii koronawirusa są osoby starsze, które często zmagają się z różnego rodzaju schorzeniami. W trosce o ich bezpieczeństwo Urząd Wojewódzki przygotował kampanię pod hasłem „Bezpieczny

Senior”, w której wystosowany został apel do seniorów i reszty społeczeństwa o stosowanie się do podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii.

Infografika przedstawia informacje Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej skierowane do osób w wieku senioralnym o zaleceniach przeciwdziałających rozprzestrzenianiu się koronawirusa. Poniżej wyszczególnionych zostało 9 zaleceń przeciwdziałających rozprzestrzenianiu się koronawirusa.

**KORONAWIRUS**  
informacje dla seniorów

**Zastaniaj usta i nos**

**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 min. 60%.

**Unikaj dotykania oczu, nosa i ust**  
Dotykając oczu, nosa lub ust zanieczyszczonymi rękami możesz przenieść wirusa.

**Regularnie myj lub dezynfekuj dotykane powierzchnie**  
Stoły, klamki, włączniki światła itp. przecieraj regularnie z użyciem wody i detergentu lub środka dezynfekcyjnego.

**Regularnie dezynfekuj telefon**  
Do dezynfekcji używaj np. wilgotnych chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym.

**Zadbaj o prawidłową higienę spożywania posiłków**  
Ogranicz dzielenie się posiłkami. Nie pij z jednej butelki.

**Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy**  
Zachowaj co najmniej 1,5 m odległości od drugiej osoby.

**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, aby w Twojej diecie były warzywa i owoce. Unikaj przetworzonej żywności.

**Korzystaj ze sprawdzonych źródeł wiedzy o koronawirusie**  
Posługuj się informacjami ze sprawdzonych źródeł, opartymi na dowodach naukowych. Znajdziesz je na stronach internetowych Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

**STOP COVID**  
Profesio Safe

Więcej informacji na  
[www.gov.pl/stopcovid](http://www.gov.pl/stopcovid)

Ministerstwo Zdrowia

październik 2020r.

W trosce o bezpieczeństwo obywateli w związku ze znaczącym w ostatnim czasie wzrostem zakażeń koronawirusem Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej

przygotowało kampanię pod hasłem „Bezpieczny Senior”. To m.in. spot telewizyjny i radiowy, kampania w mediach społecznościowych i w prasie. W przygotowanych materiałach ministerstwo apeluje do seniorów i reszty społeczeństwa o stosowanie się do podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii.

Kampania ruszyła 14 października br. Przygotowane materiały zawierają praktyczne informacje i wskazówki jak chronić się przed zakażeniem, a także jak postępować w sytuacji zagrożenia. Zależy nam, by przekaz ten trafił do możliwie szerokiego grona odbiorców.

### ***Podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie pandemii***

Zachowanie odległości co najmniej 1,5 m od innych osób w przestrzeni publicznej, możliwie częste mycie rąk, dezynfekcja powierzchni i przedmiotów, z którymi mają styczność inni, a także poprawnie noszona maseczka lub przyłbica – to podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie pandemii.

Część społeczeństwa, zmęczona trochę obowiązującymi zasadami, zaczęła lekceważyć zagrożenie. Tymczasem to właśnie dystans, dezynfekcja i maseczki są dzisiaj najskuteczniejszą formą ochrony przed zakażeniem. Uczulamy na to wszystkich, ale szczególnie seniorów.

### ***Uważajmy na siebie i swoich bliskich***

Szefowa resortu rodziny nawiązując do idei kampanii „Bezpieczny Senior” apeluje o zwracanie szczególnej uwagi na potrzeby osób starszych w naszym otoczeniu – dziadków, rodziców, ale też np. sąsiadów.

Unikajmy osobistych spotkań, zamiast tego zadzwońmy, przeprowadźmy wideorozmowę. Zaproponujmy pomoc w zrobieniu zakupów, wyprowadzeniu psa. To czasem drobne, ale naprawdę ważne wsparcie. Bądźmy solidarni.

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artykul/kampania-bezpieczny-senior>