



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Start-kampanii-Bezpieczny-Senior/idn:4954/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

## Aktualności

15 paź 2020

**kategoria:**

Aktualności



## Start kampanii „Bezpieczny Senior”

Grupą szczególnie zagrożoną w czasie pandemii koronawirusa są osoby starsze, które często zmagają się z różnego rodzaju schorzeniami.

- W trosce o ich bezpieczeństwo przygotowaliśmy kampanię pod hasłem „Bezpieczny Senior”, w której apelujemy do seniorów i reszty społeczeństwa o stosowanie się do podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii. Instruujemy też jak zadbać o siebie i swoich bliskich - mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.

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 apelujemy do seniorów i reszty społeczeństwa o stosowanie się do podstawowych zasad bezpieczeństwa w czasie pandemii.

- Kampania rusza dzisiaj. Przygotowane przez nas 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 - podkreśla minister rodziny i polityki społecznej Marlena Maląg.



## Seniorze! Zadbaj o siebie!

Koronawirus jest szczególnie niebezpieczny dla seniorów i osób z chorobami towarzyszącymi.



Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych, w środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.



Poproś bliskich lub sąsiadów o pomoc w sprawach takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwienie spraw urzędowych.



Odżywiaj się zdrowo.



Nawadniaj organizm.



Często myj ręce wodą z mydłem – przez minimum 30 sekund.



Dezynfekuj ręce płynami/żelami na bazie alkoholu min. 60%.



Podczas kaszlu i kichania zakryj usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką.



Zachowuj co najmniej 1,5 m odległości od innych osób.



Unikaj dotykania oczu, nosa i ust.



Potrzebujesz pomocy z zakupami lub opieką nad zwierzęciem? Zadzwoń do swojej gminy! Nie bój się prosić o pomoc!



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

Sprawdzaj tylko wiarygodne  
źródła informacji  
[www.gov.pl/koronawirus](http://www.gov.pl/koronawirus)

Jeśli masz pytania, wątpliwości,  
zadzwoń na infolinię  
**800 190 590**

### Podstawowe zasady bezpieczeństwa w czasie pandemii

Zachowanie odległości co najmniej 1,5 m od innych osób w przestrzeni publicznej, możliwe 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 – mówi minister Małąg.

### 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.

- Zdajemy sobie sprawę, że to spore wyrzeczenie, ale unikajmy osobistych spotkań. Zamiast tego zadzwońmy, przeprowadźmy wideorozmowę. Zaproponujmy pomoc w zrobieniu zakupów, wyprowadzeniu psa. To czasem drobne, ale naprawdę ważne wsparcie – wskazuje minister Marlena Małąg. I dodaje: Bądźmy solidarni.

### Seniorze, dbaj o swoje bezpieczeństwo. Czego unikać w przestrzeni publicznej?

Ostatnie tygodnie to czas, w którym pandemia koronawirusa przybiera na sile. Dlatego tak ważne jest przypomnienie i stosowanie podstawowych zasad bezpieczeństwa, które znacząco ograniczają ryzyko zakażenia.

- Dotyczy to szczególnie osób starszych. Gorąco apeluję o ostrożność i pozostanie w domu, jeśli to tylko możliwe – podkreśla minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małąg.

Osoby starsze, często zmagające się z różnego rodzaju schorzeniami, są grupą szczególnie zagrożoną w czasie pandemii koronawirusa.

- Sytuacja jest niewątpliwie trudna, dlatego tak ważne jest stosowanie tych podstawowych, ale bardzo istotnych zasad bezpieczeństwa. Niektórzy może nieco zmęczeni pandemią zaczęli je lekceważyć, a to najprostsza droga do wzrostu zachorowań – mówi minister rodziny i polityki społecznej Marlena Małąg.

**MRiPS**

# Chrońmy Seniorów!

**Ministerstwo Zdrowia**

**INSPEKCJA SANITARNA**

- Zastanij usta i nos w ogólnodostępnych przestrzeniach zamkniętych**  
W środkach komunikacji, a także wszędzie tam, gdzie zachowanie odpowiedniego dystansu nie jest możliwe.
- 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**  
ProteGO Safe

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

## Dystans, dezynfekcja, maseczka

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

- Dzisiaj szczególnie ważna jest pełna mobilizacja i stosowanie się do zaleceń sanitarnych. Drodzy seniorzy, ograniczcie wychodzenie z domu, szczególnie w miejsca zatłoczone, do minimum. Jeżeli musicie zrobić zakupy samodzielnie – pamiętajcie o godzinach dla seniorów. Jeśli to tylko możliwe, unikajcie komunikacji miejskiej. Zdajemy sobie sprawę, że to często spore wyrzeczenia, ale mówimy tu o waszym zdrowiu i życiu – wylicza minister Marlena Małąg.

Szefowa resortu rodziny przypomina także, że maseczki wielorazowego użytku powinny być regularnie prane, warto też pamiętać o częstej dezynfekcji telefonu i niekorzystaniu z niego podczas jedzenia.

- Unikajmy kontaktu z przedmiotami i powierzchniami, które są dotykane przez inne osoby – to np. przyciski w windzie, klamki, poręcze. Jeżeli już mamy z nimi styczność, nie dotykajmy twarzy ani maseczek, a przy najbliższej możliwej okazji umyjmy lub zdezynfekujmy ręce – uczula minister.

## Solidarność i wrażliwość

- W tym trudnym czasie jesteśmy odpowiedzialni za siebie nawzajem. Od tego, czy stosujemy się do zaleceń sanitarnych, zależy bezpieczeństwo nie tylko nasze, ale też osób w naszym otoczeniu. Dlatego unikajmy spotkań w większym gronie, zamiast osobistej wizyty, szczególnie w przypadku osób starszych – zadzwońmy, spotkajmy się online. Bądźmy wrażliwi na drugiego człowieka, bądźmy solidarni w tym niecodziennym czasie – apeluje minister Marlena Małąg.

Materiały: Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej



## Ochrona **osób starszych**



Godziny dla seniorów  
(od 15.10,  
w godz. 10:00–12:00)



Zaostrzone zasady  
epidemiczne w DPS-ach  
i placówkach opieki



Zalecenie maksymalnego  
ograniczenia kontaktów  
dla osób nieaktywnych  
zawodowo pow. 70 r.ż.



[gov.pl/koronawirus](https://gov.pl/koronawirus)

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)