

KOMENDA MIEJSKA POLICJI W GDYNI

<https://www.gdynia.policja.gov.pl/m17/informacje/seirp-kolo-w-gdyni/88377,KOMINIKAT.html>
2021-05-18, 18:24

KOMINIKAT!!!!!!!!!!

W związku z zagrożeniem zarażenia się koronawirusem apelujemy do członków Gdyńskiego Koła SEiRP o zastosowanie się do zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego. Seniorzy to grupa osób, które szczególnie powinny chronić się przed koronawirusem.

Jak to skutecznie robić? O czym należy pamiętać?

Seniorze, zostań w domu.

W szczególności należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych. Poprosić bliskie osoby rodzinę o pomoc z zakupami, wizytami w aptece czy też załatwieniem innych spraw urzędowych.

Pamiętaj o higienie.

Seniorzy - tak samo jak przedstawiciele wszystkich innych grup wiekowych - powinni pamiętać o tym, że w walce z ryzykiem rozprzestrzeniania się koronawirusa **niezwykle ważna jest higiena**. W szczególności należy pamiętać o częstym myciu rąk wodą z mydłem, a jeśli nie ma takiej możliwości dezynfekować je płynami na bazie alkoholu (min. 60%).

Ponadto należy unikać dotykania oczu, nosa i ust oraz regularnie myć klamki, włączniki światła, biurka itp. **Nie zapominajmy też o dezynfekcji posiadanych telefonów komórkowych.**

Zachowaj bezpieczną odległość.

Podczas spotkań należy zachować bezpieczną odległość od rozmówcy, tj. 1-1,5 metra, w szczególności od osób które mają kaszel, gorączkę lub kichają. Pamiętać należy o zasadach ochrony podczas kaszlu i kichania.

„Należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką - jak najszybciej wyrzucić chusteczkę do zamkniętego kosza i umyć ręce używając mydła i wody lub zdezynfekować je środkami na bazie alkoholu (min. 60%). Zakrycie ust i nosa podczas kaszlu i kichania zapobiega rozprzestrzenianiu się zarazków, w tym wirusów” - wyjaśnia GIS.

Zdrowo się odżywiaj.

Sprzymierzeńcem w walce z koronawirusem jest również, zrównoważona dieta.

„GIS sugeruje unikanie wysokoprzetworzonej żywności, codzienne jedzenie minimum 5 porcji warzyw i owoców oraz odpowiednie nawadnianie organizmu. Odradza też robienie zapasów żywności”.

W sytuacji problemów z zorganizowaniem zakupów żywności i leków prosimy członków Gdyńskiego Koła o kontakt tel. pod nr. 602 381 445.

Stowarzyszenie Emerytów i Rencistów Policyjnych
Zarząd Koła w Gdyni