

#WSPIERAJSENIORA - Wsparcie dla seniorów - Informacje o działaniach w okresie epidemii koronawirusa



Informacje dla seniorów-

Wsparcie dla seniorów

Informacje o działaniach w okresie epidemii koronawirusa

#WSPIERAJSENIORA

Osoby starsze należą do tej grupy osób szczególnie zagrożonej zakażeniem ze względu na wiek, stan zdrowia i inne okoliczności, które powodują obniżenie odporności.

Profilaktyka zdrowotna i bezpieczeństwo, szczególnie osób starszych, są w tym okresie szczególnie ważne, ponieważ seniorzy najczęściej przechodzą zakażenie.

Dlatego w trosce o ich dobro i bezpieczeństwo, podejmijmy wspólne działania, zachęcamy do włączenia się w podejmowane już inicjatywy.

1. Ogólne informacje dla seniorów:
<https://www.gov.pl/web/koronawirus/informacje-dla-seniorow>
2. 800 190 590 - całodobowa i bezpłatna infolinia dla seniorów o koronawirusie
3. Pomoc sąsiedzka dla seniorów - Gotowy plakat #WspierajSeniora:
<https://www.gov.pl/web/koronawirus/akcja-wspierajseniora-polaczmy-sily-i-pomozmy-potrzebujacym>
4. Akcje wolontariackie - wsparcie dla seniorów - Jeśli chcesz pomóc osobom starszym spoza najbliższego sąsiedztwa, zgłoś się do instytucji, która niesie pomoc potrzebującym:
<https://www.gov.pl/web/koronawirus/wolontariat>
5. Filmy promujące pozytywne postawy - wsparcie i pomoc dla seniorów w najbliższym otoczeniu #wspierajseniora:
- <https://www.facebook.com/mrpipsRP/videos/249072262774305/>
- <https://twitter.com/i/status/1239116627016220672>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ys1x3gO-N6A>
6. Program profilaktyczny Krajowej Izby Fizjoterapeutów i Ministerstwa Zdrowia "Aktywny senior w domu":
<https://www.gov.pl/web/zdrowie/rusza-program-profilaktyczny-krajowej-izby-fizjoterapeutow-i-ministerstwa-zdrowia-aktywny-senior-w-domu>
Ćwiczenia będą publikowane na specjalnej stronie fizjoterapiaporusza.pl oraz na You Tubie Ministerstwa Zdrowia. Dziś prezentujemy zapowiedź programu, a począwszy od jutra, każdego dnia na podanej stronie pojawi się jeden film z ćwiczeniem, wraz z komentarzem eksperta oraz wskazówkami dotyczącymi liczby powtórzeń czy tempa. Cała seria kilkunastu filmów będzie dostępna dla każdego i bezpłatnie.
7. NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ NA „INFORMACJE O KORONAWIRUSIE” - Akcja Policji:
<http://www.policja.pl/pol/aktualnosci/186616.Policja-ostrzega-i-radzi-Nie-daj-sie-oszukac-na-informacje-o-koronawirusie.html>
8. Grafiki do pobrania i rozpowszechniania:
[#pamietajodziadkach](https://www.pamietajodziadkach.pl)
[#waznedlaseniorow - wskazowki](https://www.waznedlaseniorow.pl)

Zapraszamy do śledzenia na bieżąco komunikatów na następujących stronach internetowych:

<https://www.gov.pl/koronawirus>

<https://www.gov.pl/rodzina>

<http://senior.gov.pl/>

Źródło: senior.gov.pl