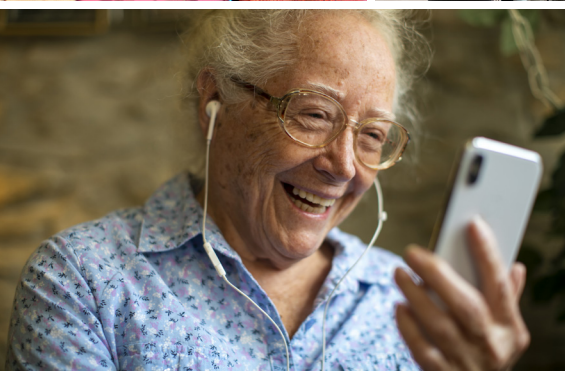




W jaki sposób osoby starsze mogą zadbać o swoje zdrowie w dobie korony?

Dajemy porady jak osoby starsze mogą zachować dobre zdrowie i aktywnie żyć w czasie korony

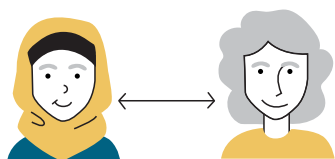


Aldring og helse
Nasjonal kompetansetjeneste



W jaki sposób mogę uniknąć zakażenia koronawirusem?

- Utrzymuję dystans socjalny do drugih
- Używam maseczki ochronnej w niektórych sytuacjach
- Często myję ręce
- Zakrywam nos i usta kiedy kicham i kaszlę



Utrzymuje min 1 m odległości do drugih



Przy odległości mniejszej niż 1 m używaj maseczki ochronnej



Kaszl albo kichaj w rękaw albo w chusteczkę papierową



Myj ręce mydłem i wodą przez 20 sek

WSKAZÓWKA: Zalecenia władz ciągle się zmieniają
- śledź norweskie wiadomości!

Co może być objawem zakażenia?

- Mam gorączkę
- Kaszlę
- Ciężko oddycham
- Jestem zmęczona i osłabiona
- Mam osłabiony zmysł zapachu i smaku



Co robic jesli zachoruję?

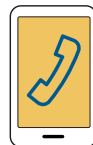
- Zostanę w domu jeśli zachoruję
- Zamawiam test na korona wirusa
- Kontaktuję się z lekarzem rodzinnym w przypadku ostrej choroby



Zostań w domu



Skontaktuj się z
lekarzem rodzinnym



Zamów test na
korona wirusa

WSKAZÓWKA: Pamiętaj, aby śledzić twoje zwykłe schorzenia u lekarza rodzinnego!

Jak mogę wieść dobre życie?

- Wychodzę tylko wtedy, kiedy kiedy jest to możliwe
- Spotykam się wyłącznie z paroma stałymi osobami
- Kontynuuję moje zainteresowania



Rób coś, co lubisz
- każdego dnia



Bądź towarzyski-
porozmawiaj z
kimś drugim



Bądź aktywny fizycznie-
najchętniej na zewnątrz

Wskazówka: Spacer na świeżym powietrzu zapewnia dobre zdrowie!

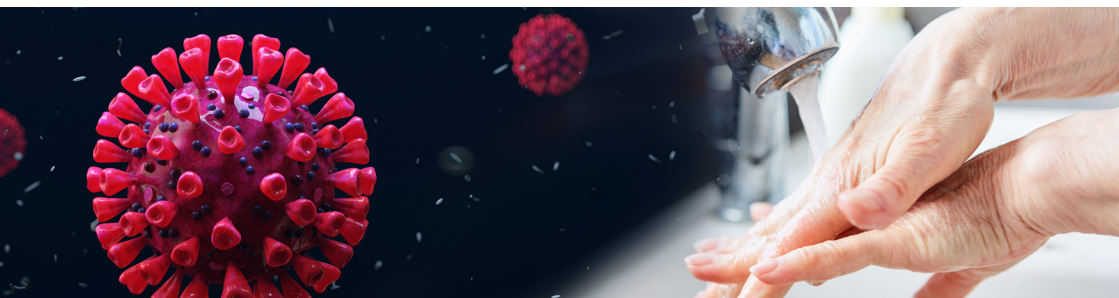
Informacja o korona wirusie:

Koronawirus jest zaraźliwy między ludźmi, którzy kichają i kaszlą. Wirusem można także się zakazić przez uściski dłoni albo kiedy się wzajemnie do siebie przytulamy.

Osoby starsze mają zwiększone ryzyko ciężkiej choroby spowodowanej zakażeniem korona wirusem. Jeśli masz ponad 65 lat i masz inne choroby z którymi się zmagasz, koniecznie skontaktuj się z lekarzem rodzinnym. Lekarz rodzinny może dać rady dotyczące szczepień przeciw grypie.

W czasach korony ważne jest, aby trzymać się codziennej rutyny. Zrób coś przyjemnego każdego dnia. Obejrzyj film, zadzwoń do dobrego przyjaciela, posłuchaj muzyki albo zrób coś innego, co lubisz.

Śledź zalecenia epidemiologiczne tu:
www.helsenorge.no



Niniejsza broszura została przygotowana dla Państwa przez Narodowe Stowarzyszenie Zdrowia Publicznego na rzecz osób starszych w Norwegii (Nasjonalforeningen for folkehelsen og Nasjonal kompetansetjeneste for aldring og helse) dzięki wsparciu finansowemu Ministerstwa d/s integracji i różnorodności w Norwegii (IMDI) oraz we współpracy z:

Somalisk Kultur Forening



Moskeen Masjid Abu-Bakr Drammen



Oslo

KulturKonsulentene
Din brotzygger mellom kultur og minnet



©Aldring og helse, 2020

ISBN 978-82-8061-685-2 (PDF)