



**Koronavírus/COVID 19**

# **Ste osamelo žijúci senior? Poznáte takého?**

## **LINKY POMOCI PRE SENIOROV:**

DOVOZ NÁKUPU, LIEKOV, RADY

**0948 350 723, 02/6920 2545**

[pomoc.seniorom@dubravka.sk](mailto:pomoc.seniorom@dubravka.sk)

## **AKO ZNÍŽIŤ RIZIKO INFEKCIE**

- ⓓ Chráňte sa rúškom pri styku s inou osobou a aj pri prechádzke ulicou, návšteve obchodu.**
- ⓓ Poriadne si umývajte ruky mydlom.**
- ⓓ Maximálne sa izolujte! Obmedzte fyzické kontakty – podávanie rúk.**
- ⓓ Dodržiavajte zdravý denný režim – ovocie a zelenina, spánok, veľa tekutín.**