Podobnie jak w przypadku grypy sezonowej, osoby starsze powyżej 60 roku życia, zwłaszcza te z przewlekłymi chorobami, są bardziej narażone na zarażenie COVID-19, chorobą wywołaną przez koronawirus. Główny Inspektor Sanitarny wydał zalecania dla osób starszych, które w niemal wszystkich krajach najciężej znoszą zakażenie koronawirusem. GIS podkreśla, że duże skupiska ludzi to środowisko sprzyjające rozprzestrzenianiu się koronawirusa i innych wirusów przenoszonych drogą kropelkową.

Jeżeli to możliwe, należy ograniczyć przebywanie w miejscach publicznych i poprosić bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw urzędowych i pocztowych.

Ponadto:

1. Często myj ręce
2. Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
3. Regularnie myj i dezynfekuj powierzchnie: stoły, lady, klamki, włączniki
4. Regularnie dezynfekuj swój telefon i nie korzystaj z niego w trakcie posiłków
5. Zachowaj bezpieczną odległość od rozmówcy 1-1,5 metra
6. Stosuj zasady ochrony podczas kichania i kaszlu, należy zakryć usta i nos zgiętym łokciem lub chusteczką
7. Odżywiaj się zdrowo i pamiętaj o nawodnieniu organizmu wodą, pij gorącą herbatę.

Informacja: DDP w Nysie