

PORADNIK DLA SENIORA na czas epidemii

**WÓJT Gminy zapewnia że
przeżyjemy te czasy razem**



MYJ RĘCE



DEZYNFEKUJ DŁONIE



TRZYMAJ DYSTANS

*** Ogólnopolska Infolinia Wsparcia Seniora 22 505 11 11;**
- Seniorze! Masz więcej niż 70 lat i potrzebujesz wsparcia?

1. Zadzwoń na infolinię: 22 505 11 11 i zgłoś decyzję o pozostaniu w domu dla własnego bezpieczeństwa.
2. Lokalny ośrodek pomocy społecznej w Twoim mieście skontaktuje się z Tobą, ustali Twoje potrzeby i przydzieli pomoc
3. Razem pokonamy koronawirusa!

PAMIĘTAJ O ZASADACH BEZPIECZEŃSTWA:

- Nie wychodź z domu jeśli nie jest to konieczne !
- Nie wpuszczaj osób nieznanych do domu!
- Często myj ręce z wodą lub dezynfekuj
- Regularnie myj i dezynfekuj powierzchnie, których dotykasz
- Unikaj dotykania oczu, nosa i ust
- Zachowaj odległość od drugiej osoby min 2 m
- Odżywiaj się zdrowo i nawadniaj organizm
- Często wietrz pomieszczenia domowe
- Korzystaj z wiarygodnych źródeł dotyczących koronawirusa

NIE DAJ SIĘ OSZUKAĆ:

- Nie daj się namówić na niezapowiedzianą dezynfekcję mieszkania! Pojawiające się nagle ekipy w białych kombinezonach, które to proponują to oszuści
- Nie przelewaj nikomu pieniędzy! Żaden bank nagle nie upadnie i nie każe nikomu przelewać pieniędzy na inne konto
- Nie wierz w talizmany i herbatki na koronawirusa, to nie działa!
- Jeśli poczujesz się w niebezpieczeństwie dzwoń do Policji, GOPS lub Urzędu Gminy. Instytucje publiczne współpracują ze sobą i odezwą się możliwie jak najszybciej.



**GMINA
SOKOLNIKI**
Rozwijaj skrzydła



**GINNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
SOKOLNIKI**



PORADNIK DLA SENIORA na CZAS EPIDEMII

WÓJT Gminy zapewnia że
Przeżyjemy te czasy razem



Przeżyjemy I TO



Nie jesteś sam



Przeżyjemy TO razem

NAJWAŻNIEJSZE NUMERY:

- Sanepid Wieruszów w sprawach kwarantanny i zdrowia: **48 222 500 115**
- Pogotowie Ratunkowe **999** lub **112**
- Infolinia o koronawirusie **800 190 590**
- Straż Pożarna **998**
- Policja **997**
- UG w Sokolnikach **627 845 159**
- GOPS w Sokolnikach **627 846 190** lub **798 227 146**

Formy pomocy:

- * Zakupy , drobna pomoc w domu
 - dla samotnych Seniorów w wieku 60+, którzy nie korzystają z pomocy opiekunek środowiskowych
 - należy zgłaszać potrzeby pod Nr tel **627 846 190** lub **798 227 146**
- * Pomoc psychologiczna dla osób starszych w kryzysie emocjonalnym
 - wizyty osobiste w siedzibie GOPs lub telefoniczne porady,
 - potrzeby należy zgłaszać do pracownika socjalnego pod Nr tel. **627 846 190**
- * Poradnictwo specjalistyczne - poradnictwo indywidualne i rodzinne oraz pomoc w rozwiązywaniu problemów życiowych :
 - Punkt Interwencji Kryzysowej w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Wieruszowie
 - ul. Ludwika Waryńskiego 15
 - 98-400 Wieruszów
 - telefon: (62) 78 - 42 - 320
 - biuro@pcpr-wieruszow.org
 - wieruszow.pcpr.info
- * „Telefon dla Seniora” - akcja społeczna GOPS w pandemii
 - osoby starsze, samotne potrzebujące wsparcia, rozmowy lub rozwiązania problemu mogą dzwonić pod Nr tel **798 227 146**
 - w zależności od miejsca zamieszkania przydzielony pracownik socjalny udaje się w teren do osoby zainteresowanej lub zdalnie proponuje pomoc



GMINA
SOKOLNIKI
Rozwija skrzydła



GINNY OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ
SOKOLNIKI

