



Zostań w domu

Jesteś osobą starszą, masz problemy zdrowotne i obniżoną odporność? Unikaj miejsc zatłoczonych, jeśli nie musisz wychodzić, zostań w domu

 **Artykuł archiwalny.** [Zapoznaj się z aktualnymi zasadami bezpieczeństwa i ograniczeniami](#)

Wszędzie tam, gdzie masz bliski (poniżej 1,5 m) kontakt z innymi ludźmi, możesz zakazić się wirusem. Osoby starsze, chore przewlekle z obniżoną odpornością, powinny zadbać przede wszystkim o swoje bezpieczeństwo.

Osoby po 70. roku życia proszone są o pozostanie w domu. Wyjątkiem są sytuacje związane z:

- pracą zawodową
- zaspokajaniem niezbędnych potrzeb związanych z bieżącymi sprawami życia codziennego
- uczestnictwem w czynnościach lub obrzędach religijnych lub ich odprawianiem.

Unikaj wszystkich sytuacji, które gromadzą ludzi, w tym wizyt na cmentarzu.

Bądź mniej towarzyski

Jeśli możesz, zostań w domu. Zakupy możesz zrobić on line, dostarczą Ci je do domu. Jeśli jesteś osobą samotną, bez rodziny lub nie w pełni samodzielną, zgłoś telefonicznie do Urzędu Wojewódzkiego lub Ośrodka Pomocy Społecznej, że potrzebujesz pomocy.

Jeśli musisz wychodzić, unikaj bliskich kontaktów z innymi ludźmi, nie podawaj ręki, nie całuj się na przywitanie, zachowaj dystans. Możesz założyć jednorazowe rękawiczki, które wyrzucisz po powrocie do domu. Myj ręce zaraz po powrocie do domu. Kiedy jesteś na zewnątrz, nie dotykaj twarzy.

Jeśli musisz robić zakupy, to skorzystaj ze specjalnych godzin dla seniorów. Od 15 października sklepy i drogerie, będą otwarte tylko dla osób starszych powyżej 60. roku życia od godziny 10 do 12. Możesz zrobić zakupy w innych godzinach, ale w tych unikniesz tłoku.

Uruchomiona została infolinia dla seniorów, którzy, zostając w domach, potrzebują pomocy w załatwieniu spraw codziennych: 22 505 11 11

Jeśli potrzebujesz wsparcia:

- zadzwoń na infolinię
- konsultant z infolinii przekaze Twój numer do ośrodka pomocy społecznej w Twojej gminie
- pracownik ośrodka zadzwoni i dowie się, jakiej pomocy potrzebujesz.

Uwaga, wszystkie osoby, którzy chcieliby włączyć się w akcję #WspierajSeniora, mogą to zrobić za pomocą strony internetowej www.wspierajseniora.pl.

Nie wychodź z domu po receptę

Przypominamy – e-receptę możesz dostać na mail lub telefon. Unikniesz wizyty w przychodni, w której możesz zetknąć się z chorymi i być niepotrzebnie narażonym na wirusy.

Zadzwoń do swojego lekarza, jeśli potrzebujesz, by Ci przepisał leki. W niektórych przychodniach możesz skorzystać z czatu. Po konsultacji lekarz wystawi Ci e-receptę. Kod e-recepty przyjdzie na wybrany mail lub jako SMS na wskazany numer telefonu. E-recepta będzie też dostępna na Twoim Internetowym Koncie Pacjenta.

Możesz podać dowolny numer telefonu komórkowego, Twój, męża, dziecka. Jeśli masz jeden telefon komórkowy wspólny z partnerem, to podajesz ten numer.

Dowiedz się, jak się zalogować na Internetowe Konto Pacjenta – przeczytaj [Poradnik dla Seniora](#). To proste, przeprowadzimy Cię przez to krok po kroku. Zawsze możesz poprosić kogoś bliskiego, by pomógł Ci przy pierwszym logowaniu się.

[Sprawdź, jak się leczyć w sytuacji pandemii](#)

Upoważnij kogoś do odbierania e-recepty

Wygodniej Ci, by ktoś odbierał za Ciebie e-recepty i je realizował? Internetowe Konto Pacjenta to umożliwia. Jedynym warunkiem jest to, że bliska Ci osoba również posiada Internetowe Konto Pacjenta (IKP), a Ty dasz jej pełnomocnictwo.

Jak upoważnić bliskich?

- Logujesz się na Internetowym Koncie Pacjenta
- na górze z prawej strony widzisz słowo „Uprawnienia”, klikasz tam
- teraz klikasz na „Moi pełnomocnicy”, a następnie na „Dodaj pełnomocnika”
- wpisujesz kolejne dane tak, jak podpowiada Ci system: Nazwisko, PESEL, zakres dostępnych danych i czas, na jaki ktoś ma upoważnienie. Zatwierdzasz.

Teraz Twoja córka, wnuk czy opiekunka może przeglądać wystawione Ci recepty oraz informacje znajdujące się na Internetowym Koncie Pacjenta.

Zawsze możesz cofnąć to upoważnienie.

Jeśli chcesz, żeby to nie Tobie, ale bliskiej osobie system przysyłał (SMS-em lub e-mailem) e-receptę, zaznacz odpowiednie opcje w ustawieniach konta. Kliknij na „Edytuj swoje dane”. Podaj numer telefonu lub/i adres mailowy bliskiej osoby. Zatwierdź.

Dzięki temu, że ktoś w Twoim imieniu może odebrać leki, zrobić za Ciebie zakupy, nie jesteś bezpośrednio narażony na kontakt z innymi osobami. To zmniejsza ryzyko złapania infekcji.

Dowiedz się więcej o koronawirusie



Zaszczep się przeciw COVID-19

Od 22 września 2025 r. dostępna jest nowa szczepionka przeciw COVID-19. Skierowania na nią będą wystawione automatycznie. Dowiedz się, jak umówić się na szczepienie. Zadbaj o swoją odporność



Jak zaszczepić dziecko przeciwko COVID-19

Od 22 września 2025 r. dostępna jest nowa szczepionka przeciw COVID-19, zapewniająca skuteczną ochronę przed ciężkim zachorowaniem. Warto zadbać o odporność dzieci na nowy wariant powodującego chorobę koronawirusa



Zdrowa moda: noś maseczkę, myj ręce

Nie ma obowiązku noszenia maseczek. Polegaj na swoim zdrowym rozsądku, by chronić siebie i innych przed infekcją



Zaszczep dziecko przeciw COVID

Dzieci w wieku od 6 miesięcy do 11 lat mogą być szczepione bezpłatnie przeciw COVID-19 szczepionką Spikevax JN.1, działającą na nowy podwariant koronawirusa

[Co musisz wiedzieć o koronawirusie i szczepieniach przeciw COVID-19](#)