



**Drogie Seniorki,
Drodzy Seniorzy**

ZOSTAŃCIE W DOMACH!

W obliczu pandemii koronawirusa w najbliższym czasie najbezpieczniej jest nie wychodzić z domu. Dotyczy to szczególnie osób z problemami zdrowotnymi i obniżoną odpornością. **Chroniąc siebie, chronimy innych.**

Unikajcie wizyt w sklepach, przychodniach, na ryneczkach, przemieszczania się środkami komunikacji publicznej, nie spotykajcie się w większym gronie z innymi ludźmi.

Jeżeli to możliwe, poproście bliskich o pomoc w codziennych czynnościach, takich jak zakupy, zaopatrzenie w leki, załatwianie spraw w urzędzie czy na poczcie. Ważne też, aby w najbliższym czasie ograniczyć kontakt z wnukami - to trudne, ale chodzi o bezpieczeństwo Wasze i Waszych bliskich. Warto być teraz w kontakcie z innymi - dzwonić do swoich bliskich, przyjaciół czy znajomych. Zachęcamy, aby dzwonić do Centrum Inicjatyw Senioralnych pod numer telefonu 61 847 21 11 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00-16.00).

Jeśli potrzebujecie pomocy ze strony wolontariuszy Miasta Poznania - w zakupach żywności, środków higienicznych lub leków, zadzwońcie pod numer POZNAŃ KONTAKT tel. 61 646 33 44.