



Uporabljajte samo svoj jedilni in higienski pribor, perilo in brisače.



**Ohranjajte čim bolj zdrav način življenja.**



Družabne stike s svojci, prijatelji, sosedi, znanci vzdržujte na daljavo.



Če potrebujete pomoč, se obrnite na štab Civilne zaščite v vaši občini. Če potrebujete zdravstveno pomoč, pokličite svojega izbranega osebnega zdravnika.

## KAKO LAHKO STAREJŠI LJUDJE PODPRETE SVOJ IMUNSKI SISTEM?

V skladu z navodili ostanite **telesno dejavni vsak dan**, v okviru svojih zmožnosti; v prilagojenih okoliščinah ohranjajte navade redne telesne vadbe in vadbe moči.

Za optimalno delovanje imunskega sistema je potrebna **uravnotežena, pestra mešana prehrana**, prilagojena posameznikovim prehranskim potrebam in zdravstvenemu stanju; zdaj ni čas za kakršnekoli diete.

Ostajajte **dejavni tudi duševno, socialno in duhovno**, prilagojeno priporočilom.

Pomagajte si s **telefonskimi pogovori**, da ostanete v stiku z najbližjimi, in negujte občutek medsebojne povezanosti, ki lahko povečuje občutek varnosti.

Potrebujete dovolj velik vnos **tekočin**. Izogibajte se uživanju alkohola.

Poskrbite za dovolj **spanja**; zmanjšajte spremljanje novic v medijih pred spanjem.

Prekinjajte tok negativnih misli, pomislite na kaj **pozitivnega** in krepite **hvaležnost**.

Naj se vam dnevna rutina v okviru priporočil ne ustavi, ohranjajte **pozitivno naravnost** in pogled na priložnosti; delček svojega dneva doma posvetite svoji najljubši **rutini ali obredu** (naj bo to branje, molitev, misel ali pa dejanje).