

כך תשמרו על עצמכם

הנה כמה כללים מועילים לזמן השהייה בבית:

- אוורור הבית** פתחו את החלונות כדי להכניס אוויר צח ואור עד כמה שניתן.
- היגיינה וניקיון** הקפידו על שטיפת ידיים יסודית כמה פעמים ביום ובעת הצורך.
- שתייה ומזון** הקפידו על אכילה של שלוש ארוחות ביום ושתייה מרובה. היעזרו ברשות המקומית אם אתם זקוקים לסיוע ברכישה או באספקה של מוצרי מזון.
- תרופות** הקפידו ליטול את התרופות שלכם באופן מסודר וקבוע. היעזרו ברשות המקומית אם אתם זקוקים לסיוע ברכישה או באספקה של מוצרי רפואה ובריאות.
- חיבור למידע ותקשורת** הקפידו להישאר מעודכנים בחדשות, אך הימנעו מצריכת יתר.
- שמירת קשר** התקשרו בטלפון או בשיחת וידיאו לבני משפחה, לחברים, לשכנים ולקרובים. שמירה על קשר חשובה מאין כמוה.
- הרפיה** הקפידו מדי יום לבצע תרגילי הרפיית שרירים ולנשום כמה נשימות עמוקות, תוך התמקדות במחשבות חיוביות.
- פעילות גופנית** השתדלו להתעמל מדי יום. אפשר לצעוד בבית ולעשות תרגילים בישיבה או מול הטלוויזיה.
- תרבות** מומלץ לקרוא ספרים ומגזינים, להאזין למוסיקה שאתם אוהבים, לצפות בתכניות משמחות בטלוויזיה או לגלוש באינטרנט.
- סדר יום** תכננו מראש מהן הפעילויות בהן תעסקו בכל יום ושלבן אותן עם זמני המנוחה, הארוחות וההתעמלות.

לפרטים התקשרו לרשות המקומית 106 או למוקד מידע 104



קרובים
אבל אחרת

קרובים אבל אחרת



אזרחים יקרים

שהייה ממושכת בבית מורכבת עבור כולנו אך היא הכרחית. זו תקופה מאתגרת ולבטח קשה גם עבורכם האזרחים הוותיקים. בימים אלו כולנו צריכים להיזהר יותר כדי שנוכל לעבור את התקופה הזאת בשלום ולחזור לשגרה במהרה.

אמנם אי אפשר להיפגש עם הקרובים אליכם באופן פיזי, אך ניתן **לגעת** בנכדים דרך שיחת וידיאו, **לחבק** את אהוביכם דרך הטלפון, או לשלוח אליהם תמונות וסרטונים. **נשארים קרובים, אבל מרחוק.** אתם לא לבד! אנחנו מבטיחים להיות שם עבורכם, להקשיב לכם ולסייע כשתצטרכו ולשמור עליכם מרחוק בכל רגע נתון.

הרשויות המקומיות, בסיוע פיקוד העורף ומשרדי הממשלה, ישמרו איתכם על קשר ויעשו ככל שניתן כדי לתת מענה לצרכים שלכם.

התקשרו אלינו:

מוקד הרשות המקומית - 106

מרכז פיקוד העורף - 104

מוקד משרד הרווחה - 118

מוקד המשרד לשוויון חברתי - *8840