



Kuva: Fotofuusio. Ikäinstituutti © 2020

## Ulkoilu on sallittua ja suositeltavaa

Ota tavaksi ulkoilla joka päivä. Lyhytkin piipahdus pihalla tai parvekkeella on hyväksi. Mene itsellesi mieluisiin paikkoihin. Suosi puistoja ja lähimetsiä, koska luonto lievittää stressiä ja rauhoittaa mieltä.

### Ohjeita iäkkään ulkoiluystävälle

Kysy iäkkäältä hänen mielipaikkojaan ja toiveitaan kävelyreitille. Huomioi esteettömyys, turvallisuus ja levähdyspaikkojen sijainti.

Aloittakaa lyhyemmällä lenkillä, jos edellisestä ulkoilusta on aikaa.

Huolehdi, että iäkäs on syönyt jotain ennen lähtöä. Pieni eväs ja oma vesipullo kannattaa ottaa mukaan.

Varmista, että iäkkäällä on säänmukaiset ja ulkoiluun sopivat varusteet sekä tarvittavat apuvälineet ja lääkkeet mukana.

Ota kännykkä mukaan varmuuden vuoksi. Saata iäkäs turvallisesti kotiin.

### Tärkeää infektiotaikana

- Vältä ulkoilua, jos tunnet itsesi kipeäksi.
- Huolehdi hyvästä käsihygieniasta. Pese kädet ennen ja jälkeen ulkoilun.
- Vältä sisätiloihin menoa, tavatkaa mieluiten ulko-ovella.
- Käytä tarvittaessa kasvomaskia lähikontakteissa kuten pukemisessa tai apuvälineiden kanssa.
- Ota mukaan kertakäyttönenäliinoja ja käsidesiä.
- Pidä kahden metrin turvaväli aina, kun se on mahdollista.
- Vältä ruuhkaisia paikkoja.