COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

10 FORMAS DE PROTEGERSE Y PREPARARSE SI USTED TIENE MÁS DE 60 AÑOS Y/O ENFERMEDADES SUBYACENTES*

Lávese las manos con agua y jabón frecuentemente, y limpie y desinfecte regularmente las superficies.

Continúe tomando sus medicamentos regulares y siga los consejos médicos.

Adopte un estilo de vida saludable para ayudar a su sistema inmunológico: coma alimentos nutritivos, duerma lo suficiente, no fume, manténgase activo y limite el consumo de alcohol.

Mantenga una distancia de al menos 1 metro con otras personas y evite el contacto físico (apretones de manos, abrazos) con otros.

Si la COVID-19 se está propagando en su comunidad, siga las recomendaciones de **quedarse en casa. Evite ir a iglesias u otras reuniones grandes.**

Asegúrese de tener sus medicamentos regulares para al menos **un mes en caso de que tenga que quedarse en casa.** Planifique cómo obtendrá más si fuera necesario.

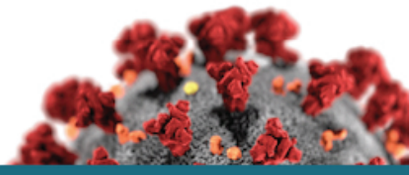
Establezca una comunicación regular con familiares, amigos o vecinos **y acuerden cómo obtendrá alimentos y buscará atención médica si se enferma.**

Conozca los síntomas de la COVID-19, como fiebre, tos y dificultad para respirar, para poder identificarlos rápidamente en caso de que aparezcan.

Si presenta síntomas, **contacte al teléfono asignado en su país, a su proveedor de salud o a su médico de inmediato.**

No se sienta solo. Manténgase en contacto con familiares y amigos **por teléfono, chat, video llamada o email.**

*Los adultos mayores de 60 años y las personas inmunodeprimidas o aquellos con afecciones subyacentes, como presión arterial alta, diabetes, cáncer y/o enfermedades pulmonares y cardíacas, están en mayor riesgo.



OPS Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

10 FORMAS DE AYUDAR A LAS PERSONAS MAYORES Y/O CON ENFERMEDADES SUBYACENTES QUE VIVEN CON USTED

Controle diariamente si presentan síntomas como **fiebre, tos y dificultad para respirar.**

Si algún integrante del hogar tiene síntomas, evite el contacto físico e intensifique las medidas de prevención.

Si ellos presentan síntomas de COVID-19, contacte de inmediato a su proveedor de salud.

Aliéntelos a mantener un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente, no fumar, mantenerse activo, limitar el consumo de alcohol y seguir los consejos médicos.

Limpie y desinfecte regularmente las superficies y mantenga la casa bien ventilada.

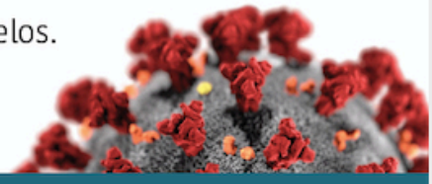
Evite compartir objetos como vasos, cubiertos y toallas.

Asegúrese de que tengan sus medicamentos regulares para al menos un mes en caso de tener que quedarse en casa. Anímelos a seguir los consejos médicos sobre la toma de sus medicamentos.

Sigan las medidas de distanciamiento físico de su área **y eviten los espacios compartidos, como grandes reuniones.**

Si deben ir al centro de salud, usen mascarilla si hay disponibles y, en lo posible, **eviten el transporte público.**

Sea amable y muestre empatía. Hable con ellos y escúchelos. Ayúdelos a sobrellevar el estrés.



OPS Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas

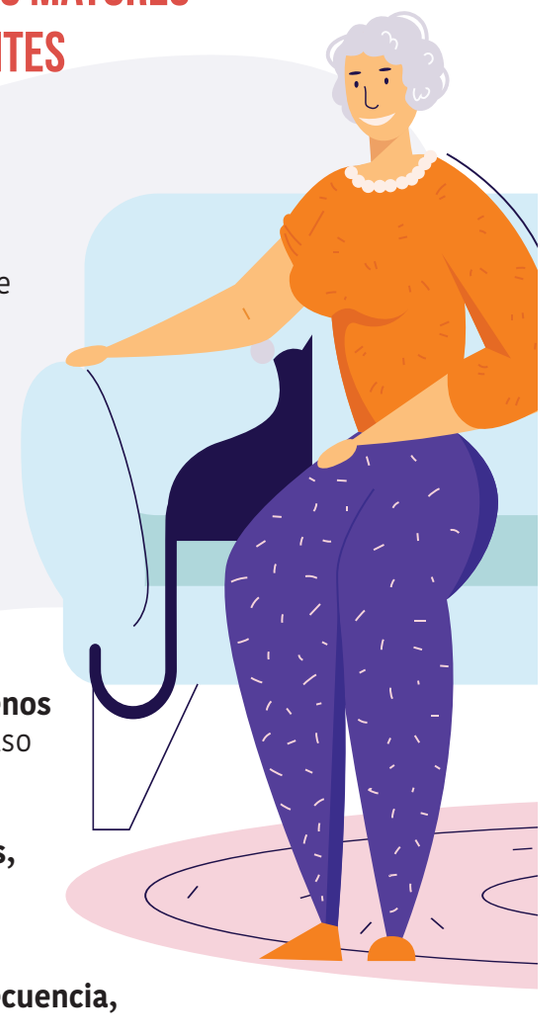
Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus

COVID-19

Enfermedad por coronavirus 2019

10 FORMAS DE AYUDAR A LAS PERSONAS MAYORES Y/O CON ENFERMEDADES SUBYACENTES QUE VIVEN SOLAS



Controle su salud en busca de síntomas, preferiblemente por teléfono dado el riesgo de transmisión.

Si los visita, mantenga una distancia de al menos 1 metro y evite el contacto físico (darse las manos, abrazos).

Haga por ellos las compras de **alimentos, medicamentos y otros suministros.**

Asegúrese de que tengan un stock de al menos un mes de sus medicamentos regulares en caso de que tengan que quedarse en casa.

Ayúdelos a conectarse con médicos, vecinos, amigos y familiares si es necesario.

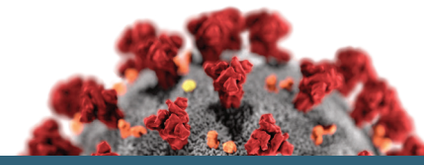
Recuérdeles que se laven las manos con frecuencia, mantengan limpios los objetos y las superficies, y eviten el contacto físico con las personas enfermas.

Haga un plan en caso de que caigan enfermos y establezca cómo se organizará el transporte para buscar atención médica.

Aliéntelos a mantener un estilo de vida saludable: comer alimentos nutritivos, dormir lo suficiente, no fumar, mantenerse activo, limitar el consumo de alcohol y seguir los consejos médicos.

Sea amable y muestre empatía. Hable y escúchelos. Ayúdelos a sobrellevar el estrés y la soledad. Una vez que termine la pandemia, ¡volverán a abrazarse!

Si su ser querido está en un hogar para adultos mayores, evite las visitas. Use el teléfono, el chat, la video llamada o el email para mantenerse en contacto.



OPS Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud
Oficina Regional para las Américas

Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus