

Prevención y cuidado para adultos mayores: grupo de riesgo Co-VID-19



¿Por qué los adultos mayores son el grupo de mayor riesgo ante el Co-VID-19?

Las personas mayores, y principalmente las que tienen condiciones preexistentes de salud, podrían tener mayores complicaciones con la presencia del COVID-19.

Enfermedades como:

- Cáncer
- Diabetes
- Enfermedades cardíacas
- Enfermedades pulmonares
- Presión arterial alta
- Otras



¿Cómo podemos cuidarnos de mejor forma?



Realizar rutinas de higiene frecuente: extremar medidas de limpieza personal (lavado de manos) y desinfección en áreas comunes para mantener ambientes limpios y ventilados.

Al toser y/o estornudar, cubrir nariz y boca con antebrazo o pañuelo desechable, éste último debe ser arrojado a un basurero con tapa.



Las mascarillas se deben ocupar solo cuando:

- Estés enfermo y te encuentres cerca de otras personas.
- Estés enfermo y debas concurrir a un centro de salud.
- Al cuidar a otro enfermo que no puede utilizar mascarilla de forma permanente (niños).

¡Las mascarillas son escasas, por lo que hay que guardarlas para quienes realmente lo necesiten!

¿Cómo ayudo a prevenir el contagio de Co-VID-19 a un adulto mayor?

- ✓ Orienta a las personas mayores a concurrir a los centros de salud sólo en casos necesarios.



- ✓ Identifica a personas mayores sin red de apoyo para ofrecerles ayuda en caso de que lo necesiten, como por ejemplo, hacer las compras.

- ✓ Ínstalos a realizar actividades de autocuidado (alimentación saludable, hidratación, actividad física y recreativa dentro del hogar), evitando reposos muy extendidos.

Recuerda que por disposición del Ministerio de Salud, se deben restringir las visitas y/o familiares en los establecimientos de larga estadía por 30 días, a partir del lunes 16 de marzo de 2020.



La Vida al Centro!