

Recomendaciones para evitar el contagio de COVID-19 en adultos mayores y niños



- Mantener la casa aseada y desinfectada.



- Lavarse con frecuencia las manos, al menos cada tres horas.



- Los cuidadores de adultos mayores que presenten alguna enfermedad como gripe, deben utilizar el tapabocas y lavarse las manos cada vez que tengan contacto directo con la persona.



- Los familiares que estén enfermos y deseen visitar a los adultos mayores, deberán guardar reposo en casa para evitar contagiarlos. En caso de que vivan juntos se recomienda extremar las medidas de higiene como el lavado de manos y su respectiva desinfección, como también, usar el tapabocas todo el tiempo.



- Evitar el contacto estrecho. No saludar de mano, abrazo o beso.
- Los adultos mayores que sufra de diabetes o hipertensión arterial, deberá mantener una regulación adecuada de la enfermedad según las recomendaciones de su médico.



- Los adultos mayores deben empoderarse para su cuidarse a sí mismos y a los demás, de modo que puedan convencer a sus amistades de lavarse las manos con frecuencia, alejarse de personas enfermas, avisar si tienen síntomas y acudir al médico en caso de sospecha de haberse contagiado con coronavirus.



- Evitar acudir a lugares concurridos como iglesias, bancos, centros comerciales, entre otros. De esta manera, se reducirá el riesgo de contraer la enfermedad.

- En caso de presentar alguno de los síntomas del coronavirus como: tos seca, fatiga y fiebre, no acudir a un centro asistencial de salud si los síntomas son leves. Se recomienda guardar reposo en casa y comunicarse vía telefónica con la institución de salud a la que está afiliado el adulto mayor o niño.

- Si los síntomas empeoran hasta el punto de tener dificultad respiratoria y fiebre de más de 38 grados centígrados durante 2 días, acuda de inmediato al centro médico más cercano.