

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.

