

# 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](http://www.paho.org/coronavirus)