

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.



Recuérdelos 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.

