

CONSEJOS PARA PERSONAS MAYORES

La COVID-19 es una enfermedad grave, especialmente si existen otros problemas de salud como hipertensión, diabetes o enfermedades cardíacas.

CÓMO SE CONTAGIA

De una persona a otra a través de las gotitas expulsadas por la nariz o la boca al toser o estornudar. Se puede contagiar:



Respirando esas gotas.



Tocándonos ojos, nariz o boca después de tocar superficies donde hayan caído estas gotas.



Tocándonos ojos, nariz o boca después de darle la mano a alguien con el virus.

PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS



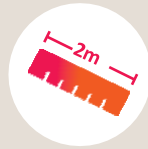
Lávate las manos con agua y jabón con frecuencia durante 20 segundos o más. Si no hay agua y jabón, usa desinfectante de alcohol para manos.



Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca.



Utiliza un pañuelo si toses o estornudas y, luego, tíralo a la basura. Si no tienes pañuelo, tose o estornuda en tu codo.



En la medida de lo posible, permanece en casa. Si tienes que salir, no lo hagas en grupos y mantén al menos dos metros de distancia si alguien tose o estornuda.



Si tienes otros problemas de salud, continúa tomando tu medicación con normalidad. Asegúrate de tener suficiente cantidad para un periodo más largo de lo habitual.



Aíslate en casa si tienes fiebre, tos o respiras con dificultad. Pide a tu familia, amigos o cuidadores que solo te visiten en el caso de que necesitaras alimentos, medicinas o ayuda para realizar tareas básicas.



Si no te encuentras bien, pide asistencia médica. Infórmate con antelación de si su centro de salud más cercano ofrece asistencia a posibles pacientes de COVID-19 y de cómo se realizan las pruebas y el tratamiento.

Más información y consejos:

www.helpage.org/covid19-guidance-and-advice-for-older-people