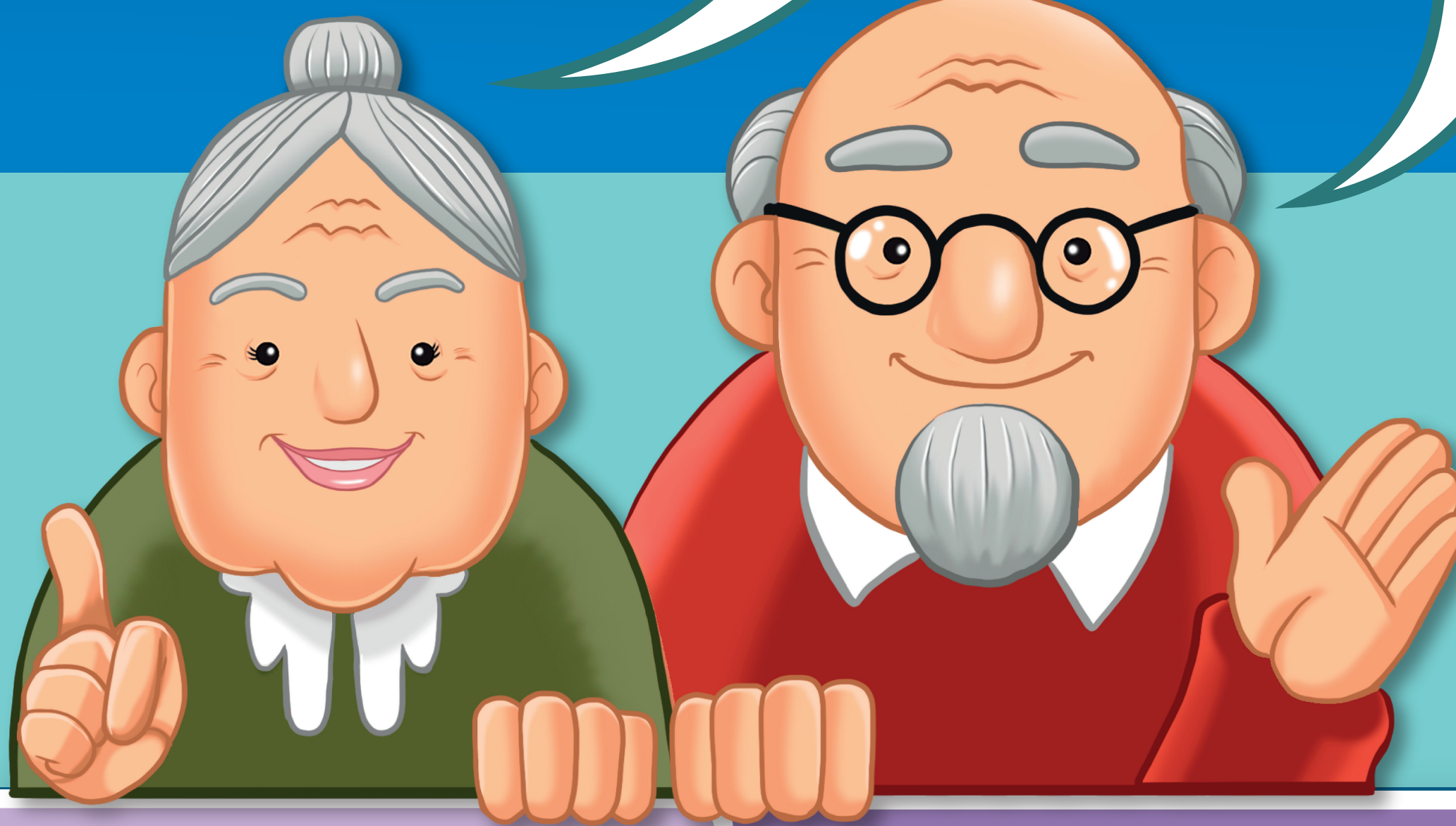


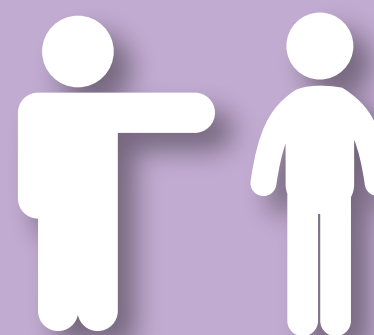
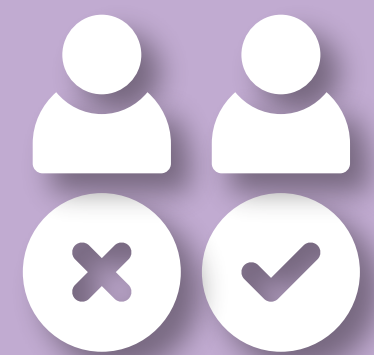
COVID-19

Como personas mayores de 60 años somos más vulnerables a presentar complicaciones graves por el nuevo coronavirus, que podemos prevenir siguiendo estas medidas básicas:



¿Qué puede hacer mi familia?

- Si algún familiar presenta síntomas, pide que mantengan contacto telefónico en lugar de visitar y arriesgar un contagio.
- Si alguien te ayuda a realizar actividades diariamente, planifica quién te puede apoyar si esta persona se enferma.
- Cuando te visiten, evita el contacto directo y saludar de beso/abrazo.
- Mantén una distancia de al menos 1.5 m.
- Pídeles que vayan a comprar tus alimentos y provisiones para que no tengas que salir.



¿Qué puedo hacer yo?

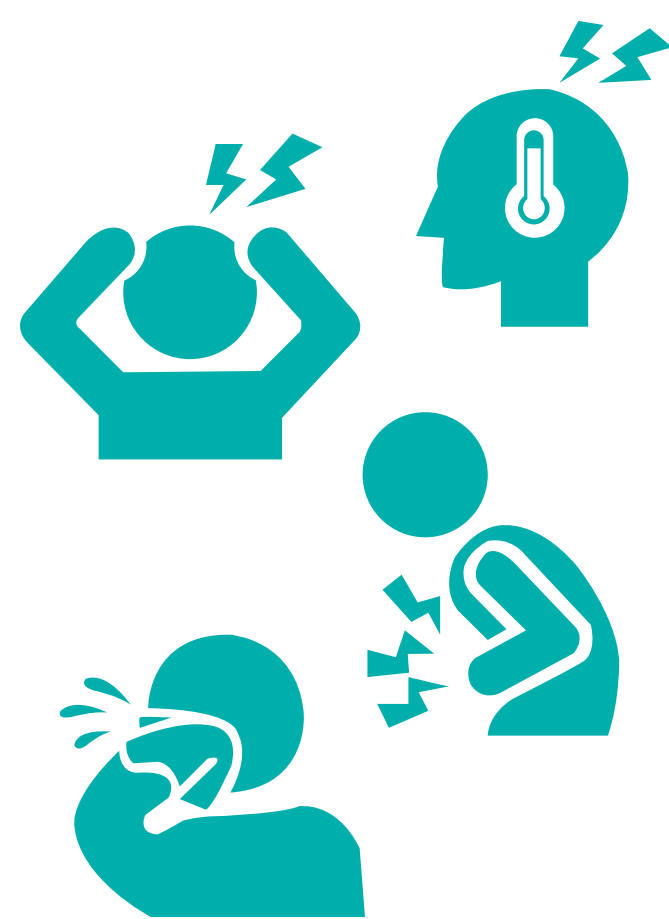
- Al toser o estornudar, cubre tu boca y nariz con un pañuelo desechable o utiliza el ángulo interno del brazo.
- Lávate las manos entre 10 y 20 veces al día con agua y jabón durante por lo menos 20 segundos, sin olvidar la muñeca.
- O bien usa soluciones a base de alcohol gel al 70%.
- Desinfecta superficies con cloro de uso doméstico diluido en agua por lo menos una vez al día. Diluye una cucharada (10 mL) de cloro por cada litro de agua.
- Recuerda que aún no hay medicamentos específicos para esta enfermedad. No te automediques.
- No te toques la cara, ojos o nariz. Si necesitas hacerlo, lávate las manos antes.



Síntomas leves

Si presentas cualquier síntoma común, es recomendable quedarte en casa hasta que pase la enfermedad.

- Tos seca
- Fiebre mayor a 38°
- Dolor de garganta
- Dolor de cabeza
- Dolor abdominal
- Fatiga
- Diarrea
- Esgurrimiento nasal



Síntomas graves

Si presentas síntomas graves, es importante que recibas atención médica. Antes de acudir a tu unidad, marca al 800 2222 668.

- Dificultad para respirar
- Falta de aire
- Dolor persistente en el pecho
- Ir al baño más de 5 veces al día
- Confusión
- Presencia azul en los labios o cara
- Somnolencia
- Delirio



Si vives o asistes a una unidad de cuidado (asilo, residencia geriátrica o centro de día), asegúrate de seguir estas medidas, así como las indicaciones del personal de la unidad.

Si tienes una enfermedad crónica, ten medicación suficiente para los próximos tres meses.



Llama a la línea
800 2222 668

Personal calificado te atenderá y resolverá tus dudas

NO OLVIDES TENER A LA MANO TU NÚMERO DE SEGURIDAD SOCIAL